خليل البواب

ئینسایکلۆپیدیای دەروونی

فکری مەجید کەورینی

کردوویەتی بە کوردی



منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
www.iqra.ahlamontada.com

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

www.iqra.ahlamontada.com

ئینسایکلۆپیدیای دەروونی

خلیل البواب

فکری مەجید کەورینی

کردوویەتی بە کوردی

www.iqra.ahlamontada.com

ئینسایکلۆپیدیای دەروونی

خليل البواب

- فکری مەجید کەورینی

کردوویە بە کوردی

- سەرپەرشتیاری چاپ: سۆران عەزیز
- نەخشەسازیی ناوەوە و بەرگ: محەمەد زاری
- پێداچوونەوەی لە ڕووی ڕێزمانییەوە: د.هێمن عومەر ئەحمەد (مامۆستای زمانی کوردی لە زانکۆی سۆران/ فاکەڵتی ئاداب/ بەشی کوردی
- پیتچنین: ڕێبەر عبدالغفار باپشتی.
- بابەت: دەروونی
- نۆبەتی چاپ: یەکەم/٢٠١٩
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- نرخ: ٦٠٠٠ دینار
- لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی پەرتووکخانەگشتییەکان ژمارە (١٠٣٤)ـی ساڵی ٢٠١٨ـی دراوەتێ.

لە بڵاوکراوەکانی ماڵی وەفایی

ناونیشان: هەولێر ـ فولکەی زەراعە ـ نێو پارکی وەفایی

https://www.facebook.com/mali.wafai

٠٧٥٠٤٨٢٦٦٤٧

www.iqra.ahlamontada.com

ئینسایکلۆپیدیای دەروونی

خليل البواب

فکری مەجید کەورینی
کردوویەتی بە کوردی

٢٠١٨

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

پێڕست

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

پێشەکی وەرگێڕ

ئەگەر فیزیا زانستی سەدەی حەڤدەم، کیمیا زانستی سەدەی هەژدەم، زیندەوەرزانی زانستی سەدەی نۆزدەم بێت، ئەوا بێگومان دەرونزانیش زانستی سەدەی بیستەمە، ئەمەش بە هۆی ئەو پێشکەوتنە زانستی و تەکنۆلۆژیایەوەیە، کە مرۆڤایەتی لەم سەدەیەدا بە خۆیەوە بینیوە و بەم هۆیەشەوە چەندین گرفتی جۆراوجۆر ڕوبەڕوی مرۆڤایەتی بۆتەوە، کە پێویستە لە سەر دەرونزانی دەستنیشانیان بکات و ڕێوشوێنی گونجاویش بۆ چارەسەرکردنیان بگرێتەبەر. هەر بۆیەشە دەرونزانی بایەخێکی زۆری پێدراوە و لە زۆربەی کایەکانی ژیان پشکی شێری بەرکەوتوە، سەرەڕای ئەوەی دەرونزانی بایەخی بەگشت بوارەکانی ژیانیشداوە، بەڵام بەشێوەیەکی تایبەت تر گرنگی زیاتری بە قۆناغی منداڵێتی داوە، لە سۆنگەی ئەوەی کە قۆناغی منداڵیەتی قۆناغێکی زۆر هەستیار و گرنگە و کاریگەریەکی زۆریشی لە سەر کەسایەتی مرۆڤ هەیە.

لە دوو توێی ئەم کتابە باسی چەندین نەخۆشی و گرفتی دەرونی منداڵان کراوە وەك ﴿منداڵ و درۆکردن، منداڵ و دزیکردن، تۆرەکانی توڕەیی منداڵ، غیرەکردن لەلای منداڵ، گرفتەکانی نوستن لەلای منداڵ، بیرکۆڵی، پشێویەکانی فێربون، پشێویەکانی سەرنجدان، نەخۆشی شیزۆفرینیا،

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشی ئۆتیزم (التوحُّد)، خەمۆکی، شەڕانگێزی، دڵەڕاوکێ، ترسانی منداڵ...هتد.﴾ دوای خوێندنەوەی ئەم کتابە بە پێویستم زانی وەریبگێڕمە سەر زمانی شیرینی کوردی، بەڵکو منیش وەك نوسەرانی بەڕێزی تر، بتوانم خزمەتێك بە کتێبخانەی کوردی و بواری دەرونزانی بکەم.

فکری مەجید کەورینی
کوردستانی عێراق / دیانا

www.iqra.ahlamontada.com

پـێشەکی نوسەر

یەکێك لە شێوە باوەکانی هەڵچونی منداڵ، نۆرەکانی توڕەییە (نوبات الغچب)، هەرچەندە پزیشکەکانی دەرونیش ئەمەیان پشت ڕاست کردۆتەوە کە ئەم جۆرە نۆرانە شتێکی گشتی و ئاساین و لەلای هەمو منداڵێك ڕودەدەن سەرەڕای چاوپۆشی کردن لەو ژینگە ڕۆشنبیریەی تێیدا دەژین، و بە نەخۆشی دەرونیش دانانرێن، مەگەر کاتێك نۆرەکان زۆر توندبن و چەند جارێکیش لە سەر یەك دووبارە ببنەوە، و کاتەکەشی بە شێوەیەکی ڕێژەیی درێژبێتەوە.

نۆرەی توڕەیی لەلای منداڵ هیچ پەیوەندیەکیشی نە بە "خراپ ڕەفتاری" و نە بە"پشێوی میزاج"ـەوە نییە کەمێکی نەبێ، کەواتە نۆرەی ڕاستەقینەی توڕەیی بریتیە لە تەقینەوەی سۆز (عاگفە)، کە ئەمەش لە ئەنجامی بێ ئومێدیەکی زۆرەوەیە، کە توشی منداڵەکە دەبێت... بێگومان ئەمەش دەکەوێتە دەرەوەی دەسەڵاتی خودی منداڵەکە، بۆیە ئەگەرهاتو ئەم جۆرە نۆرانەی منداڵەکەت توڕەیان کردی و بوونە هۆی پەستی و شپرزەییت، کەواتە بزانە کە بۆ خودی منداڵەکە زۆریش مەترسیدارن.

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵ و درۆکردن

منداڵ لە سەر خۆرسکێکی پاك و بێگەرد لە دایك دەبێت، و بەرەبەرە لە ژینگەکەیدا فێری ڕاستگۆیی و دەستپاکی دەبێت، بەمەرجێك ئەگەر کەسانی دەورووبەری لە گوفتار و بەڵێنەکانیاندا ڕەچاوی ڕاستگۆیی بکەن... بەڵام ئەگەر منداڵ لە ژینگەیەك گەشەی کرد کە ئەو ژینگەیە پڕ بوو لە فێڵبازی و نەبونی متمانە لە نێوان تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا، ئەوا ئەو منداڵەش بە هەمان شێوەی ئەوان بەم ئاراستە ڕەفتاریانەدا دەڕوات لە ڕوبەڕو بونەوەی ژیان و بەدەست هێنانی ئامانجەکانی، ئەو منداڵەی کە لە ناوەندێکدا دەژیت هیچ یارمەتیدەرێکی نەبێت بۆ ئاراستەکردنی بەرەو ڕاستگۆیی و ڕاهاتن لە سەر ڕاستگۆیی، ئەوا زۆر ئاسانە کە توشی درۆکردن بێت بە تایبەتیش ئەگەر منداڵەکە زمان پاراو و لێهاتو بێت لە توانای قسەکردنیدا... هەر یەکێ لە دوو ئامادەباشیەکان و لاسایکردنەوی کەسانی دەورووبەریش، ئەو کەسانەی کە هیچ کاتێك ڕاستی ناڵێن و هەردەم پەنا دەبەنە بەر درۆکردن و بە هەمان شێوەی خۆیان منداڵەکانیشیان لە منداڵیەوە ڕادەهێنن لە سەر درۆکردن، ئەوا لە ئەنجامدا درۆکردن دەبێتە شتێکی خۆشەویست لە لایان.



لە سەر ئەم بنەمایە، درۆکردن سیفەتێکە یان ڕەفتارێکی بەدەست هاتوە کە فێری دەبین نەك سیفەتێکی خۆرسك یان ڕەفتارێکی بۆماوەیی بێت... درۆکردنیش زۆر جار نیشانەیەکی دیاری پاڵنەرەکان و هێزە دەرونیەکانن، کە تاك توشی دەبێت جا ئەگەر کەسەکە منداڵ بێت یان کەسێکی پێ گەیشتو، هەروەها درۆکردن زۆر جار لەگەڵ هەندێ دیاردەی

www.iqra.ahlamontada.com

تریش بەدیار دەکەوێت، ئەوانیش وەك دزی کردن یان هەستیاریەتی و دەمارگیری و ترسان.

زۆرجاریش هەندێ لە دایك و باوکان منداڵەکانیان دەخەنە هەندێ هەڵوێست، کە ناچار بە درۆکردنیان دەکەن، کە ئەمەش لەگەڵ پەروەردەکردنێکی دروست پێچەوانەیە، وەك ئەوەی زۆر جار کاتێك کەسێك پرسیار لە منداڵەکەی دەکات کە باوکی لە ماڵەوەیە یان نا، باوکەکەش پێی دەڵێت بڵێ نەخێر لە ماڵەوە نییە... بۆیە لەم جۆرە هەڵوێستانەدا منداڵەکە هەست بەوە دەکات کە ئەو ناچارکراوە درۆ بکات، وەك چۆن ڕاش دەهێنرێت لە سەر ئەوەی کە درۆکردن شتێکی پەسەندە، هەروەها هەستیش بە ستەم لێکراویی دەکات لەو کاتەی سزای دەدەن لە سەر درۆکردنی لە کارێك لە کارەکانی، هەروەك چۆن هەست بە دڵ ڕەقی کەس و کاریشی دەکات ئەوانەی، کە ڕێگا بە خۆیان دەدەن لە ئەنجامدانی ڕەفتارێك لە کاتێکدا ڕێگە بەو نادرێت بیکات.

بۆ ئەوەی بتوانین چارەسەری دیاردەی درۆکردنی منداڵیش بکەین، پێویستە لێکۆڵینەوە لە سەر هەمو ئەو حاڵەتانە بکەین، کە پاڵنەری ڕاستەقینەن بۆ درۆ کردنەکەی، وەك ئەوەی ئایا ئەم درۆکردنەی بە مەبەستی خۆدەرخستنیەتی بە شێوەیەکی شایستە و شاردنەوەی هەست کردنیەتی بە کەمێتی یان بە هۆی خەیاڵکردنیەتی و یانیش بە هۆی بیرنەکەوتنەوەی روداوەکانە کە بینیویەتی، خانەوادەکەشی بەرپرسن لە سەر ئەوەی کە منداڵەکانیان فێری دەستپاکی و ناسینی ناپاکی بکەن، زۆربەی جاریش کاتێك باوان لە درۆکردنی منداڵەکانیان نیگەران دەبن لە بەر ئەوەیە کە کوڕان و کچانیان هەر لە تەمەنی هەرزەکاریەوە درۆیان لەگەڵ دەکەن.

www.iqra.ahlamontada.com

جۆرەكانی درۆكردن: درۆكردن لەلای منداڵ چەند جۆرێكی هەیە، كە ئەوانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:-

1. **<u>درۆكردنی خەیاڵی (الكذب الخیالی):</u>**

ئەم جۆرە درۆكردنە زۆر جار منداڵە تەمەن بچوكەكانی (٤-٥) ساڵی پەنای بۆ دەبن، ئەمەش زیاتر بۆ دروستكردنی چیرۆك و گێرانەوەی هەقایەتە درۆئامێزەكانە، كە ئەمەش ڕەفتارێكی ئاساییە، چونكە منداڵەكان لەم تەمەنەیاندا تاموچێژ لە گێڕانەوە و داهێنانی ئەم جۆرە چیرۆكانە وەردەگرن، ئەمەش لە بەر ئەوەی لەم تەمەنەیاندا جیاوازی لە نێوان ڕاستی و خەیاڵدا ناكەن.

2. **<u>درۆی بەرگری لە خۆكردن (كذب الدفاع عن النفس):</u>**

ئەم جۆرە درۆكردنەش زۆرجار هەرزەكاران پەنای بۆ دەبەن، ئەمەش بۆ بەرگری كردن لە خۆیان لە پێناو خۆپاراستنیان لە شتێكی دیاركراو، یان نكۆڵی كردنیان لە بەرپرسیارێتیان لە ئەنجامدانی ڕوداوێك. بۆیە لێرەدا پێوست دەكات كە دایكان و باوكان بەرپەرچی ئەم جۆرە حاڵەتانەی درۆكردنی منداڵەكانیان بدەنەوە ئەمەش بەوەی ئامادەیی ئەوەیان هەبێت دەربارەی گرنگی ڕاستگۆیی و دڵسۆزی و متمانە لەگەڵ ڕۆلەكانیان بدوێن.

3. **<u>درۆكردنی كۆمەڵایەتی (الكذب الاجتماعي):</u>**

هەندێ لە هەرزەكاران پێیان وایە كە لە هەندێ بارودۆخدا درۆكردن شتێكی پەسەندبێت، بۆ نمونە نەدركاندنی هۆكاری ڕاستەقینەی پچڕانی پەیوەندیان لەگەڵ هاوڕێكانیان، ئەمەش لە بەر ئەوەی نایانەوێ هەستی یەكتر بریندار بكەن، هەندێ لە هەرزەكارانیش پەنا دەبەنە بەر درۆكردن بۆ

www.iqra.ahlamontada.com

پاراستنی کار و بارە تایبەتیەکانی خۆیانە یان بۆ ئەوەیە ئەوانیش هەست بەوە بکەن کە سەربەخۆن، بۆ نمونە (شاردنەوەی هۆکاری ڕاکردنیان لەگەڵ هاوڕێکانیان لە قوتابخانە، لە کاتی خوێندندا).

٤. درۆکردنی پێوەنان (كذب المبالغة):

هەندێ لەو منداڵانەی جیاوازی لە نێوان ڕاستی و درۆکردن دەکەن پەنا دەبەنە بەر گێڕانەوەی چیرۆکی درێژ کە زۆر جار پێدەچێ ئەم چیرۆکانە ڕاستبن، بۆیە هەمیشە کاتێك کە منداڵەکان یان هەرزەکارەکان ئەم چیرۆکانە دەگێڕنەوە بە پەرۆشەوە دەیگێڕنەوە، چونکە لە کاتی گێڕانەوەی ئەم چیرۆکانە ئەوان ئەندازەیەکی گەورەی ئاگاییان پێدەگات. هەندێکی تریش لە منداڵ و هەرزەکارەکان کە لە ئاستی بەرپرسیارێتیدان و تێگەیشتون لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە بەردەوام ڕوبەڕوی درۆکردن ببنەوە... ئەوان واهەست دەکەن کە درۆکردن ئاسانترین ڕێگایە بۆ هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ داواکاریەکانی دایك و باوك و مامۆستا و هاوڕێکانیان، ئەم جۆرە منداڵانە هەر چەندە نایانەوێ کەسانی خراپەکار و زیان بەخشبن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دووبارە کردنەوەی ئەم چەشنە درۆکردنە دەبێتە نەریتێکی خراپ لە لایان.

٥. نەخۆشی درۆکردن (الكذب المرضي):

لەگەڵ ئەوی هەندێ لە منداڵ و هەرزەکارەکان نایانەوێ گرنگی بە درۆکردن و قۆستنەوەی کەسانی تر بدەن، بەڵام هەندێکی تریشیان هەن کە بۆ شاردنەوەی گرفتێکی زۆر ترسناکتر پەنا دەبەنە بەر درۆکردن... بۆ نمونە ئەو هەرزەکارانەی کە ماددەی سڕکەرەکان و مەی دەخۆنەوە هەوڵ دەدەن ئەو شوێنە، و ئەو کەسانەش لەگەڵیاندان، و ئەو ماددە سڕکەرانەش دەیان خۆن، لەگەڵ ئەو شوێنەش کە پارە و پولەکەیانی تێدا خەرج دەکەن لە کەسانی تر بشارنەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

٦. درۆکردنی تۆڵەسەندنەوە (الكذب الانتقامي):

هەندێ جار منداڵ، کە درۆ دەکات تەنیا بۆ ئەوەیە، کەسێك لەکەدار بکات کە ڕقی لێیە، یان حەسودی پێ دەبات، ئەم جۆرە درۆکردنەش لە ترسناکترین جۆرەکانی درۆکردنە، کە کاریگەریەکی نەرێنی لە سەر دروستی دەرونی و قەوارە و بەها و بنەما کۆمەڵایەتیەکان هەبێ، چونکە ئەو درۆیەی لە ئەنجامی ڕق و قینەوە دەکرێت موکوربونێکی پێشینەیشی لە لای ئەو کەسە هەیە، بۆیە منداڵەکە پێشتر بیر دەکاتەوە و ڕێوشوێن دەگرێتەبەر بە مەبەستی زەرە و زیان گەیاندن بەو کەسەی ڕقی لێیە، ئەم جۆرە ڕەفتارەش زۆر جار هاویەکە لەگەڵ پەشۆکاوی و ئازارە دەرونیەکان.

ئەم جۆرە درۆکردنەش زیاتر لە نێوان خوشك و براکانی خانەوادەیەك ڕودەدات ئەمەش بە هۆی جیاوازی کردنی دایکان و باوکانە لە هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ منداڵەکانیان، چونکە ئەو منداڵەی هەست بەوە دەکات کە براکەی خۆشەویستترە لەلای باوکی و ئەویش کەسێکی بێزراوە و بە کەمتر سەیر دەکرێت، ئەوا پەنا دەباتە بەر ئەم جۆرە درۆکردنە و تۆمەتباری دەکات بۆ ئەوەی ئەویش سزابدرێت یان هەر چ نەبێ هەڵسوکەوتیان لەگەڵ ئەویش خراپ بێت، هەروەك چۆن ئەم جۆرە درۆکردنە لە نێوان قوتابیانیش لە قوتابخانەکان ڕودەدات لە ئەنجامی ئیرەیی پێك بردنی قوتابیان لە بەر چەندین هۆکاری جۆراوجۆر.

کاتێك منداڵ و هەرزەکارەکان درۆیان کرد چی دەکەی:

پێویستە لە سەر دایکان و باوکان ڕۆلێکی گەورە لە چارەسەر کردنی منداڵەکانیان ببینن، و کاتێك کە بینیان منداڵ و هەرزەکارەکان درۆ دەکەن، پێویستە کاتێکی تەواو تەرخان بکەن بۆ گفتوگۆ کردن لەگەڵیان لە سەر ئەم بابەتە و بە ڕاشکاویەوە گفتوگۆیان لەگەڵ بکەن لە بارەی:

www.iqra.ahlamontada.com

- جیاوازی کردن لە نێوان درۆ و ڕاستگۆیی.
- گرنگی دەستپاکی لە هەڵسوکەوتکردن لەماڵەوە و کۆمەڵگادا.
- بەدیلەکانی درۆکردن.

- هەروەها ئەوەی کە لێرەدا گرنگە ئێمە بیزانین ئەوەیە، ئایا درۆکردن لەلای منداڵ شتێکی ڕوکەشیە یان بوەتە نەریتێك، یان ئایا درۆکردنەکەی بە هۆی تۆڵە سەندنەوەیەتی لە کەسێك کە ڕقی لێیە یان پاڵنەرێکی نەستیە، بە هەمان شێوە تەمەنی منداڵەکەش گرنگە لە کاتی گەڕانمان بە دوای هۆکارەکانی درۆکردنی منداڵەکە، چونکە ئەگەر درۆکردنەکەی لە تەمەنی پێش چوار ساڵیەوە بوو ئەوا بە نەخۆشی دانانرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ڕێنمایی بکەین تا بتوانێت جیاوازی لە نێوان ڕاستی و خەیاڵ بکات، ئەگەر تەمەنیشی لە دوای تەمەنی چوار ساڵیەوە بوو ئەوا پێویستە قسەی لە سەر گرنگی ڕاست گۆیی لەگەڵ بکرێ، بەڵام دەبێ قسە لەگەڵ کردنەکەشمان لەگەڵیدا بە گیانێکی سۆز و خۆشەویستیەوە بێت و دووربێت لە سەرزەنشت کردنی و هەڵسوکەوت کردن بە شێوەیەکی ڕەق لەگەڵیدا، وەك چۆن پێویستیشە لەگەڵیدا لێبوردە و نەرم و نیان بین و بەردەوامیش ئەوەی بیر خەینەوە کە ئەو گەورە بووە و دەتوانێ جیاوازی لە نێوان ڕاستی و خەیاڵ بکات.

- پێویستە دایکان و باوکان لە ڕاستگۆیدا ببنە باشترین نمونە بۆ منداڵەکانیان تاکو ئەوانیش چاویان لێ بکەن، هەر کاتێکیش قسەیەکیان کرد پێویستە بە کردەوەش بیسەلمێنن بۆ ئەوەی ببنە پێشەنگێکی چاك بۆ ڕۆڵەکانیان، چونکە ئەمەش مافێکە لە سەرمان، کە نابێ درۆ لەگەڵ منداڵە کانمان بکەین بە بیانوی ئەوەی ژیریان کەینەوە و نەگرییێن، یان پێی بڵێین شتێکت دەدەمێ (تەنیا بۆ ئەوەی واز لە گریان بێنێ، دواتریش پێی

www.iqra.ahlamontada.com

نەدات)، چونکە بەم کارەمان جارێکی تر دەیان گێڕینەوە سەر درۆکردن...لەم بارەیەشەوە پێغەمبەری خودا (د.خ) دەفەرموێ: ﴿وعن أبي هريرة رضيى الله عنه عن رسول الله (ص) أنه قال **مَنْ قَالَ لِصَبِيٍ تعال هَاكَ، ثُمَ لَمْ يُعْطِهِ فَهِيَ كَذِبَة**﴾[1] واتە، (ئەبوهورەیرە لە پێغەمبەرەوە (د.خ) دەگێڕێتەوە دەڵێت پێغەمبەر (د.خ) فەرموی: هەرکەسێك بە منداڵێك بڵێت وەرە ئەو شتەت بدەمێ و پاشان نەیداتێ ئەوا بۆ ئەو کەسە بە درۆ هەژمار دەکرێت.

- هەروەها پێویست ناکات لەسەر هەر هەڵەیەك، کە دەیکەن سزای منداڵەکانمان بدەین وەك درەنگ گەڕانەوەیان لە قوتابخانە، یان کاتێك بەبێ پرسی ئەوان سەردانی هاوڕێیەکیان دەکەن، یان ئەنجامدانی کارێك بەبێ ئاگاداری دایك و باوکیان، چونکە ئەگەر لەسەر ئەمە سزادران، ئەوا ئەوانیش ناچار دەبن لە ترسی سزادانیان درۆ بکەن، بۆیە دەبێ بەردەوام ڕێنمایی و ئامۆژگاری منداڵەکانمان بکەین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ هەندێ جاریش پەنا ببرێتە بەر سزادانیان.
- پێویستە لە هەندێ هەڵوێستدا، لە سەر ڕاستگۆییان لە قسەکانیاندا پاداشتی منداڵەکانمان بدەینەوە، کە ئەمەش دەبێتە پاڵنەرێك بۆ ئەوەی هەردەم ڕاستگۆبێت و هەستیش بەوە بکات ئێمە متمانە بە قسەکانی دەکەین و ڕێزی لێ دەگرین.
- لە بارەی ڕاستگۆییەوە چەندین چیرۆك هەن کە ئێمە دەتوانین سودیان لێ وەربگرین و بۆیان بگێڕینەوە تا ئەم چیرۆکانە ببن بە پێشەنگ

---

[1] رواه أحمد وابن أبي الدنيا.

www.iqra.ahlamontada.com

بۆیان، لەم بارەیەشەوە چەندین چیرۆکمان لە ژیانی هاوەڵانی پێغەمبەری خودا (د.خ) هەیە.

- پێویستە ئێمە ڕۆڵمان لە هەڵبژاردنی هاوڕێی باش بۆ منداڵەکانمان هەبێ ئەمەش لە میانەی ناسینی خێزانیان و ناسینی ئەو کەسەش دەبێتە هاوڕێی منداڵەکەمان، کە ئایا ئەو کەسە خاوەن خوڕەوشتێکی باشە یان نا، چونکە هاوڕێی خراپ نەك تەنیا هانی هاوڕێکەی دەدا بۆ درۆکردن، بەڵکو هانی دەدات بۆ زۆر هەڵسوکەوتی نابەجێش.

لە کۆتایدا ئەگەر زانیمان منداڵەکەمان لە ڕەفتار و گوفتارەکانیدا درۆی کردوەتە بە خوێکی بەردەوام ئەوا پێویستە بۆ یارمەتیدانمان لە چارەسەرکردنی ئەم گرفتەمان پەنا بەرینە بەر پزیشکێکی پسپۆری دەرونزانی، چونکە ڕاوێژکردنمان لەگەڵ پزیشکێکی پسپۆری دەرونی، یارمەتیدەرێکی باش دەبێ بۆ ڕۆلەکانمان لە سەر تێگەیاندنیان لە هۆکارەکانی ئەم جۆرە ڕەفتارە قێزەونە و پێدانی چەند ڕێنمایی و ئامۆژگاریەکی باش بۆ هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ ئەم جۆرە گرفتانە لە داهاتودا.

منداڵ و دزیکردن

کاتێك منداڵێك یان هەرزەکارێك دزی دەکات دایك و باوکی ئەو منداڵە توشی نیگەرانی دەبن، نیگەرانیەکەشیان تەنیا لەبەر ئەوەیە منداڵەکەیان



دزی کردوە، هەر بۆیەشە کە دەکەونە پرسیار کردن و دەپرسن ئایا کور و کچەکەیان (کەسانێکی نارێکن)؟!. شتێکی سروشتیشە منداڵ، کە شتێکی بینی و ئەو شتە سەرنجی بۆ لای خۆی ڕاکێشا، ئەو شتە بۆ خۆی بەرێت... بۆیە پێویستە ئەوە بزانین کە

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم جۆرە ڕەفتارەی بە دزی دانەنێین تا ئەو کاتەی منداڵەکە گەورە دەبێت و تەمەنی دەگاتە نێوان (٣-٥) ساڵی یان ئەو کاتەی کە لەوە تێ دەگات بردنی هەر شتێك هی کەسێکی تر بێت کارێکی هەڵەیە، پێویستیشە لە سەر دایکان و باوکان منداڵەکانیان فێری خاوەندارێتی شتەکان بکەن بۆ خۆیان و کەسانی تر (واتە فێری ئەوەیان بکەن کە هەر شتێك هی خۆیان نەبێ نابێ دەستی لێ بدەن...)، لەم کاتەشدا باوکان دەبێ ببن بە پێشەنگ بۆ منداڵەکانیان... بۆیە ئەگەر باوك لە قوتابخانە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە و کەل و پەڵەکانی قوتابخانەی لەگەڵ خۆی هێنایەوە یان هەرشتێك کە پەیوەندی بە کارەکەی خۆی هەبو یان سودی وەرگرت لە هەڵەکانی ئامێری ژمێریاری (حاسبە) لە کڕین و فرۆشتن لە بازێڕ، ئەوا وانەکانی ئەو باوکە کە بیەوێت بە منداڵەکانی بڵێت سەبارەت بە دەست پاکی، شتێکی زۆر گران دەبێت کە منداڵەکان لەم وانانەی ئەم باوکە تێبگەن.

بۆیە دزی کردن لەلای منداڵ، چەندین پاڵنەری جۆراوجۆری هەیە، کە پێویستە ئێمە لە هەمو بارەکاندا لە هەمو ئەو پاڵنەرانە تێبگەین و لە هەمو ئەو ئامانجانەش تێبگەین کە منداڵەکە دەیەوێ لەم دزی کردنە لە ژیانیدا بەدەستی بێنێ، ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانین چارەسەر بۆ ئەم گرفتە دابنێین.

<u>هەندێ لە منداڵ و هەرزەکارەکان لەگەڵ ئەوەی دەشزانن دزی کردن کارێکی هەڵەیە، بەڵام لە بەر چەند هۆکارێك زۆر جار پەنای بۆ دەبەن:</u>

١. منداڵ کاتێك کە دزی دەکات، لە بەر ئەوەیە هەست بەبێ بەشی دەکات، بۆنمونە ئەو کاتەی خواردنێك دەدزێت لە بەر ئەوەیە، کە حەزی لە جۆرێك لە جۆرەکانی خواردنە و برسیەتی.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. زۆر جار منداڵ کە کەرەسەی یاری منداڵێکی تر دەدزێ لە بەر ئەوەیە، کە بێ بەشە لەم جۆرە یاریە، هەر بۆیەشە زۆر جار بۆ کڕینی ئەم جۆرە یاریە پەنا دەباتە بەر پارە دزین.

٣. زۆر جار منداڵ کە دزی دەکات تەنیا بۆ لاسایی کردنەوەی هاوڕێکانیەتی لە قوتابخانەدا بەبێ ئەوەی لە سەرەنجامی کارەکەشی تێبگات، یان لە بەر ئەوەی لە ژینگەیەکی پڕ لە تاوانکاریدا گەشەی کردوە لە ژینگەیەدا کە تاکەکان ڕاهاتون لە سەر دزی کردن و دەست درێژی کردنە سەر شتی کەسانی تر، چونکە ئەو کەسانە واهەست دەکەن دزی کردن جۆرێکە لە بەهێزی و سەرکەوتن و ڕێز لێ گرتنیان... کە ئەم ڕەفتارانەش دەبنە هۆی ئەوەی ئەو کەسە لە کاتی گەورە بوونیشی کەسێکی تاوانکاربێت، چونکە ئەو ژینگەیەی ئەو تێیدا گەشەی کردوە لە بنچینەدا ژینگەیەکی ناڕێك بووە.

٤. هەروەها زۆرجار منداڵ تەنیا لە بەر ئەوە دزی دەکات بۆ ئەوەی ئەویش لەگەڵ براکەی یان خوشکە گەورەکەی، یەکسان بێت ئەمەش کاتێك هەست بەوە دەکات کە لە ژیاندا بەشی ئەو لە هی ئەوان کەمترە.

٥. لە هەندێ کاتیشدا منداڵ بۆ ئەوە دزی دەکات، تاکو ئازایەتی خۆی بۆ هاوڕێکانی دەربخات، یان بۆ ئەوەی کە دیاریەك پێشکەش بە خێزانەکەی یان هاوڕێکانی بکات، یانیش بۆ ئەوەی زیاتر پەسەندبێت لەلای هاوڕێکانی.

٦. منداڵەکان کە سەرەتا دەست بە دزی کردن دەکەن، بە هۆی پاڵنەری ترسیانە لە توانا نەبونیان لە سەربەخۆیی، چونکە

www.iqra.ahlamontada.com

نایانەوێ پشت بە هیچ کەسێك ببەستن، بۆیە پەنا دەبەنە بەر دزیکردن بۆ بەدەست هێنانی هەرشتێك کە بیانەوێ بە دەستی بێنن.

٧. هەندێ جار منداڵ کە دزی دەکات بە هۆی بوونی نەخۆشیەکی دەرونی یان ژیریە لەو منداڵەدا، یانیش بەهۆی لاوازی لایەنی ژیری و کەمی ئاستی زیرەکیەتی، کە بەم هۆیەشەوە زۆر جار ئەم جۆرە منداڵانە دەکەونە ژێر کۆنترۆڵی ئەو منداڵانەی بە تەمەن لەو گەورەترن و کاری دزی کردنیان پێ ئەنجامدەدەن.

بۆیە پێویستە لە سەر دایکان و باوکان هۆی دزی کردنی منداڵەکانیان بزانن... کە ئایا هۆکاری دزی کردنەکەیان ئەوەیە پێویستی زیاتریان بە بایەخ پێدان و چاودێری کردن هەیە؟ ئەگەر لە بەر ئەم هۆکارە بوو ئەوا لەم بارەدا منداڵەکە ڕق و کینە خۆی دەردەبڕێ و هەوڵیش دەدات کە یەکسان بێت لەگەڵ دایك و باوکی... و شتە دزراوەکەش دەبێتە جێگرەوەی سۆز و خۆشەویستی. بۆیە لێرەدا پێویستە لە سەر دایکان و باوکان هەوڵی زیاتر بدەن بۆ ئەوەی بایەخێکی زیاتر بە ڕۆڵەکانیان بدەن تاکو ئەوانیش هەست بکەن ئەندامێکی گرنگی خێزانەکەیانن.

ئەگەر دایکان و باوکان ڕێگایەکی دروستیان گرتەبەر بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان، ئەوا دیاردەی دزیکردنیش لە زۆربەی بارەکان لەلای منداڵەکانیان دەوەستێ کاتێك کە گەورە دەبن، هەر لەم بارەیەشەوە پزیشکەکانی بواری منداڵان ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەن، ئەگەر بۆیان دەرکەوت منداڵەکانیان پەنایان بردۆتە بەر دزی کردن ئەوا ئەم خاڵانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەن:

١. منداڵەکەیان لەوە تێ بگەیەنن، کە دزی کردن ڕەفتارێکی هەڵەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. یارمەتی منداڵەکەیانبدەن لە گەڕاندنەوەی ئەو شتانەی دزیویەتی بۆ خاوەنەکانیان.

٣. دڵنیابون لەوەی منداڵەکەیان بە هیچ شێوەیەك جارێکی تر ناگەڕێتەوە سەر دزی کردن.

٤. ئامۆژگاری بکەن و ئاگاداریشی بکەنەوە لەو داهاتوە ڕەشەی، چاوەڕوانی دەکات ئەگەر هەر بەردەوام بێت لە سەر دزیکردنەکەی، یان پێی بگوترێت ئێستا تۆ کەسێکی دز و خراپەکاری.

٥. ئەمەشی بۆ ڕون بکرێتەوە کە ئەم جۆرە ڕەفتارە لەلایەن نەریتی خێزان و کۆمەڵگە و ئاین شتێکی نەخوازراو و ڕەتکراوەیە.

کاتێکیش منداڵەکە شتە دزراوەکانی بۆ خاوەنەکانیان گەڕاندەوە، پێویست ناکات جارێکی تر دایك و باوکی ئەم بابەتەی لەلا باس بکەنەوە، ئەمەش لە پێناو یارمەتیدانی منداڵەکیان بۆ هەڵدانەوەی لاپەڕەیەکی نوێ لە ژیانیدا، بەڵام ئەگەر منداڵەکە هەر بەردەوام بوو لە سەر دزیکردنەکەی و لەگەڵیشیدا بوو بە گرفتێك لە ڕەفتارەکانیدا، یان بوو بە دیاردەیەك لە لادان، ئەوا لەم بارەدا ئەمە بەڵگەیە لە سەر بوونی چەندین گرفتی زۆر ترسناك تر لە گەشەی سۆزداری منداڵەکە، یان بوونی چەندین گرفتی خێزانی لە خێزانەکەیدا.

ئەو منداڵانەی کە ڕاهاتون لە سەر دزیکردن لە بەر ئەوەیە کە زۆر بە ئەستەم متمانە بە کەسانی تر دەکەن، و لە بڕی ئەوەش کە پەشیمانی خۆیان دەرببڕن لە سەر ئەم ڕەفتارە لادەرەیان سەرزنشتی کەسانی تر دەکەن و ئۆباڵی ڕەفتارەکەیان دەخەنە ئەستۆی کەسانی تر و دەڵێن (لە بەر ئەوەی ئەو شتەی کە من دەمەوێت و پێویستیم پێیەتی پێم نادەن...

www.iqra.ahlamontada.com

خۆم دەی بەم) بۆیە پێویستە ئەم جۆرە منداڵانە نیشانی کەسانی پسپۆر و پزیشکە دەرونیەکانی پسپۆر لە بواری گرفتەکانی منداڵان بدرێن.

کاتێکیش نیشانی پزیشکی دەرونی دران، پێویستە پزیشکی دەرونیش هەڵسەنگاندنێکی تەواویان بۆ بکات بۆ ئەوەی لەو هۆکارانە تێبگات، کە بونەتە هۆی دروست بوونی ئەم ڕەفتارە لادەرە لە لایان، ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانێت پلانێکی چارەسەری تۆکمە دابنێت بۆ چارەسەر کردنی ئەم گرفتە. لە هۆکارە گرنگەکانی ئەم چارەسەریەش فێرکردنی منداڵەکەیە بۆ چۆنیەتی دروست کردنی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی تر، هەروەها پێویستیشە هاوکاری خێزانی منداڵەکان بکرێت لە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی گەشە سەندنیان بۆ ئەوەی بتوانن بۆ گۆڕان و گەیشتنیان بە ڕەفتارێکی ڕێکوپێك پاڵپشتی منداڵەکانیان بکەن.

<u>بۆ چارەسەری کردنی دیاردەی دزیکردن لەلای منداڵ پێویستە ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدرێن:</u>

١. سەرەتا پێویستە هەمو پێداویستیە گرنگەکانیان بۆ دابین بکەین لە خواردن و خواردنەوە و جل و بەرگ بە جۆرێك کە لەگەڵ تەمەنیان گونجاوبێت.

٢. هەروەها یارمەتی بدرێت لە هەست کردنی بە چونە پاڵ کۆمەڵە کەسانێکی ڕێکوپێك و دوورکەوتنەوەشی لە خراپەکاری لە قوتابخانە و یانەکان و کۆمەڵگا بە شێوەیەکی گشتی.

٣. پێویستە منداڵەکان لە نێوەندێکی خێزانی وادابژین، کە هەست بەو سۆزە گەرم و گوڕەی نێوان خۆیان و دایکان و باوکانیان بکەن.

www.iqra.ahlamontada.com

٤. پێوسته ڕێز له خاوەندارێتی منداڵەکانمان بگرین بۆ شتەکانیان و ڕاشیان بێنین له سەر ئەوەی کە ئەوانیش ڕێز له خاوەنداریەتی کەسانی تر بگرن لەگەڵ چاودێری کردنیان و ئاراسته کردنیان هەیه بۆ ئەم مەبەسته.

٥. نابێ زۆری له منداڵەکانمان بکەین تاکو دان به دزی کردنەکەیان بنێن، چونکه دەبێته هۆی ئەوەی منداڵەکه ناچار بکەین درۆمان لەگەڵ بکات، که لەم حاڵەتەشدا فێری هەردوو ڕەفتارەکه دەبێت.

٦. پێویسته گەورەکان له ڕەفتارەکانیان پێشەنگایەتی له خۆیاندا بێننەدی و منداڵەکانیش بەرەو دەسپاکی ئاراسته بکەن.

٧. ڕونکردنەوەی خراپی دزیکردن و زەرە و زیانەکانی له سەر تاك و کۆمەڵگا، و ڕون کردنەوەی ئەوەش کە ئەم کارە هەم له ڕوه ئاینی و هەم له ڕوه کۆمەڵایەتیەکەشی به تاوان دادەنرێ، هەروەها منداڵەکانیشمان فێری بنەما ڕەوشتی و نەریته بەرزەکانی کۆمەڵگاش بکەین.

٨. ڕاهێنانی منداڵەکان له سەر قۆپیه نەکردن له تاقیکردنەوەکانی قوتابخانه و کارەکانی ڕۆژانەی و... هتد.

نۆرەکانی توڕەیی

یەکێ له شێوه باوەکانی هەڵچونی منداڵ، بریتیه له نۆرەکانی توڕەیی (نوبات الغچب)، هەرچەنده پزیشکەکانی دەرونیش ئەمەیان پشت ڕاست کردۆتەوە، که ئەم جۆرە نۆرانه شتێکی گشتی و ئاساین و لەلای هەمو منداڵێك ڕودەدەن، و به نەخۆشی دەرونیش دانانرێن، مەگەر کاتێك نۆرەکان

www.iqra.ahlamontada.com

زۆر توندبن و چەند جارێکیش لە سەر یەك دووبارە ببنەوە، و کاتەکەشی بە شێوەیەکی ڕێژەیی درێژبێتەوە.

نۆرەی توڕەیی لەلای منداڵ هیچ پەیوەندیەکیشی نە بە"خراپ ڕەفتاری" و نە بە "پشێوی میزاج"ـەوە نییە کەمێکی نەبێ، کەواتە نۆرەی ڕاستەقینەی توڕەیی بریتیە لە تەقینەوەی سۆز (عاگفە)، ئەمەش لە ئەنجامی بێ ئومێدیەکی زۆری منداڵەکەیە... بێگومان ئەمەش دەکەوێتە دەرەوەی دەسەڵاتی خودی منداڵەکە، بۆیە ئەگەرهاتو ئەم جۆرە نۆرانەی منداڵەکەت توڕەیان کردی و بوونە هۆی پەستی و شپرزەیی تۆ، کەواتە بزانە کە بۆ خودی منداڵەکەش زۆر مەترسی دارن.

پاڵنەر و نۆرەکانی توڕەیی:

هەر منداڵێك کە چاو بە دونیا هەڵدێنێ لە ناخیدا پاڵنەرێکی خودی هەیە، کە بەردەوام پاڵی پێوە دەنێ بۆ فێربون و وای لێدەکات لە جێبەجێ کردنی



هەزاران کار کە بەشداری دەکەن لە گەشە کردنیدا، سەرکەوتوبێت کاتێکیش کە دەگاتە تەمەنی چونە قوتابخانە، لەم کاتەدا خێزان و قوتابخانەکەی هەوڵ دەدەن هانی بدەن بۆ فێربوونی زمانێکی بێگانە... بەڵام بۆ ڕۆیشتن منداڵەکە پێویستی بەوە نییە کەسێك هانی بدات، چونکە ئەم منداڵە کاتێك، کە ئامادە بوو لە ڕوی لاشەیی و دەرونیەوە خۆی ئەم کارە دەکات. کاتێکیش کە دەستی کرد بە هەوڵەکانی بۆ رۆیشتن ئەوا لە سەری بەردەوام دەبێت تاکو ئەو کاتەی سەرکەوتو دەبێت بەبێ ئەوەی هەست بە ماندوێتی و بێزاربونیش بکات.

www.iqra.ahlamontada.com

لە کاتێکدا هەر منداڵێك لە دایك دەبێت و ئەم پاڵنەرەشی بۆ فێربون تێدایە، بۆیە جیاوازیشیان دەبێ لە خێرایی زو تورە بوونیان، کاتێك کە سەر کەوتو نابن لە وەڵامدانەوەیان بۆ ئەم پاڵنەرە و ئەندازەی ئەو کاردانەوەی، کە دەیانبێت لە ئەنجامی سەرنەرنەکەوتنەکەیان.

هەندێ لە منداڵەکانیش لە ئارام گرتن و هەوڵدانیان بۆ چارەسەر کردنی گرفتێ لە گرفتەکانیان بەردەوام دەبن، بەڵام هەندێکیشیان هەن کە بە زویی لە بەرامبەر سەرنەکەوتنیان خۆیان بە دەستەوە دەدەن... هەندێ لە منداڵەکانیش داننانێن بە سەرنەکەوتنیان لەو کارەی کە تێیدا سەرکەوتونابن و بە ئارامی کارێکی تر ئەنجام دەدەن، بەڵام هەندێکی تریشیان هەن زۆر بە سەرنەکەوتنیان کاریگەر دەبن، بۆیە ئەو سەرنەکەوتنەیان پاڵیان پێوە دەنێ بۆ ئەوەی بە هاوار کردن و نۆرەی تورەیی ئەم سەرنەکەوتنەیان دەربڕن.

بێگومان بێ ئومێد بوونی منداڵەکە و هێزی ئەگەرەکانی لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی تر و لە قۆناغێکیشەوە بۆ قۆناغێکی تر دەگۆڕێت، ئەوەی کە شایانی باس لێوە کردنیشە ئەوەیە ئەو منداڵەی توشی نوشست دەبێت، و دەست بە قیژاندن دەکات لە ئەنجامی ئەو شتەی توشی بووە تەنیا لە بەر ئەوەیە کە هەوڵ دەدات، و هەوڵدانیش ڕێگایەکە بۆ فێربون.

هۆکاری نۆرەکانی تورەیی:

منداڵەکان ئەو کاتە توشی بێ ئومێدی دەبن کاتێك دەیانەوێ کارێك ئەنجام بدەن، کە ناتوانن جێبەجێی بکەن و لە ئەنجامیشدا ئەم کارانە هەستیان دەجولێنن بۆ هەست کردنیان بە نوشست، چونکە ئەوەی دەیان ویست نەیان توانیوە جێبەجێی بکەن، وەك چۆن هەندێ لە دایك و

www.iqra.ahlamontada.com

باوکانیش هەوڵی منداڵەکانیان پوچەڵ دەکەنەوە، لە بەر ئەوەی دەیانەوێ دەسەڵاتی تەواوی خۆیان بە سەریاندا بسەپێنن، کە ئەمەش لەگەڵ هەستی منداڵەکە بۆ گرنگی سەربەخۆیی خۆی هاودژە.

ئەم قۆناغەش زۆربەی جار لە دوای تەمەنی دوو ساڵیەوە دەست پێدەکات، و زۆر لە ناکۆکیەکانیش لە ناخی منداڵەکە گڵ دەدرێنەوە، چونکە منداڵەکە دەکەوێتە نێوان کەم بونەوەی گرتنەبەری ڕێگای سەربەخۆیی، و پێویست بوونی بە یارمەتی دایکی، بۆیە لەم قۆناغەدا هەر هەوڵێك کە دایکی منداڵەکە بیدات بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بۆ دەست گرتن بە سەر هەڵسوکەوتەکانی منداڵەکەی دەبێتە هۆی ڕودانی نۆرەکانی تورەیی لەلای منداڵەکە... لەوانەشە لەم قۆناغەدا منداڵەکە بەرهەڵستی دایکی بکات لەوەی، کە ناچاری بکات بۆ ئەوەی خواردنێکی دیارکراو بخوات یان جلێکی دیارکراو بپۆشێت، یانیش بە زۆر هەڵی بگرێت بۆ ئەوەی بیبات بۆ سەر جێگای نوستنی لە کاتێکدا ئەو ئارەزوی نوستنی نەبێ... بۆیە ئەگەر منداڵەکە هەستی بەوە کرد دایکی دەیەوێ هێز و زیرەکی خۆی بە کار بێنێ بۆ بەزاندنی ئەو، ئەوا ئەویش توشی جۆرێك لە نۆرەی تورەیی دەبێتەوە.

پوچەڵ کردنەوەی نۆرەکانی تورەیی:

زۆر جار دایك ناتوانێت نۆرەکانی تورەیی منداڵەکەی پوچەڵ بکاتەوە، ئەمەش لە بەر ئەوەی ئەندازەی نائومێدی منداڵەکە لە دەرەوەی دەسەڵاتی ئەو دایە، بەڵام ئەگەر منداڵەکەت لەم جۆرە منداڵانە بوو کە کەسێکی هێمن بوو و توانای ڕوبەڕوبونەوەی ئەو هۆکارانەشی هەبو، کە توشی نوشستی دەکەن... ئەوا لەم کاتەدا دایکەکە دەتوانێ نۆرەکانی تورەیی منداڵەکەی لە نزمترین ئاستدا بهێڵێتەوە، ئەمەش بە خۆڕاهێنانی لە سەر هەڵسوکەوت

www.iqra.ahlamontada.com

کردن لەگەڵ ئەو ئاستەنگانەی کە هەر لە کاتی شیرەخۆرییەوە تا قۆناغی منداڵیتی، لەگەڵ گەشەی منداڵەکە گەشە دەکەن، و بە خۆ فێر کردن بۆ ڕەفتار و کارامەییەکان لەو کاتانەی دایکەکە هەست دەکات شتێکی ترسناك هەڕەشە لە منداڵەکەی دەکات، پێویستە لە سەر دایك هەوڵ بدات بۆ ئەوەی منداڵەکەی واهەست بکات، کە ئەو خۆی بڕیار لە سەر کارەکانی خۆی دەدات، وەك چۆن مافی خۆشیەتی خۆی ئەو خواردنە هەڵبژێرێ کە دەیەوێ بیخوات.

هەروەها پێویستە لە سەر دایك، هیچ کاتێك هەوڵ نەدات فرمانێکی وای پێبکات، کە دەبێ هەر بیکات و پاش گەز بونەوەشی لێ نەبێ، چونکە ئەم جۆرە فرمانانە جگە لە گرفت و کێشە بۆ منداڵەکە هیچی تری بە دواوە نییە... بۆیە پێویستە ڕێگایەك بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی منداڵەکە لە جێبەجێ نەکردنی ئەم فرمانە خۆی ڕزگار بکات بەبێ ئەوەی هەست و کەسێتیشی بریندار بکرێت، ئەمەش زۆربەی جار واتای ئەوەیە، کە بیانویەکی بۆ بدۆزرێتەوە بۆ ئەوەی پاکانەی هەڵوێستی منداڵەکە بکات یان سەرنجی بۆ بابەتێکی تر ڕابکێشرێ.

پێویستە دایك وەك چۆن بەڕێزەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسێکی پێگەیشتو و ژیر دەکات ئاواش هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکەی بکات... کاتێکیش دەستی لە شتێك دا کە پێویستی نەدەکرد دەستی لێبدات نابێ ڕێی لێ بگیرێ، بەڵکو دەبێ بە نەرم و نیانیەوە هۆشیار بکرێتەوە، کە زیان بەو شتە نەگەیەنێ و خۆشی توشی ئازار نەکات... و ئەگەر منداڵەکەش سەرکەوتو نەبو لە ئەنجامدانی کارێك پێویست ناکات دایکەکە بە توڕەییەوە لە بری ئەو کارەکە ئەنجام بدات، بەڵکو دەکرێ بە هێمنی و لە سەر خۆییەوە فێری بکات کە چۆن خۆی بە کارەکە هەڵبستێ.

www.iqra.ahlamontada.com

شێوە دووبارەبوەکانی نۆرەی توڕەیی:

نۆرەکانی توڕەیی چەندین شێوەی جۆراوجۆری هەیە... هەندێ لە منداڵەکان لە کاتی نۆرەکانی توڕەیی هەڵدەچن و هاوار دەکەن و خۆیان بە هەمو شتێك دەکێشن، هەندێکیشیان خۆیان بە زەویدا دەکێشن و ئەملا و ئەملا دەکەن... هەندێکی تریشیان هەن هەرشتێکیان بکەوێتە بەر دەست پێی لە شت و مەکی تر دەدەن و دەیان شکێنن، و سەری خۆشیان بە دیوارەکان دەکێشن، ئەگەر شتێکی تریان نەکەوێتە بەر دەست، ئەگەر ئەم نۆرەی توڕەیەی منداڵەکە لە هەر شێوەیەکیان بێت، پێویستە سەرەتا دایکی ئەو منداڵە ئەوە بزانێ کە ئەمە دیاردەیەکی سروشتی و ئاساییە، چونکە لێکۆڵینەوە زانستیەکان ئەمەیان ڕون کردۆتەوە، کە (٦٠٪) کوڕەکان، و (٤٠٪) کچەکان توشی نۆرەکانی توڕەیی دەبنەوە کاتێك کە تەمەنیان دەگاتە (٢١) مانگی، ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەمەشی ڕون کردۆتەوە کە (١٤٪) منداڵەکان کاتێك تەمەنیان دەگاتە یەك ساڵی زۆر توشی نۆرەکانی توڕەیی دەبنەوە، لە کاتێکدا کە (٥٠٪) ئەو منداڵانە هەمو دوو هەفتە جارێك توشی گەورەترین نۆرەی توڕەیی دەبنەوە.

زاڵبون بە سەر نۆرەکانی توڕەیی:

ئەو منداڵەی کە توشی نۆرەکانی توڕەیی، دەبێتەوە پەیوەندی نێوان خۆی و جیهانی هۆشیاری لە دەستدەدات، بۆیە هەر هەوڵدانێك لەگەڵی بۆ ئەوەی لەو کارەی بەری لێبگێرێت، کە دەیکات لە کاتی توڕە بونەکەی نە گوێ بیستی دەبێت و نە وەڵامیش دەداتەوە.

ئەو منداڵەی کە توشی نۆرەکانی توڕەیی دەبێتەوە، لە هەمان کاتدا توشی جۆرێك لە ترسیش دەبێتەوە، بەڵام لەگەڵ تێپەر بوونی چەند ساڵێك

www.iqra.ahlamontada.com

به سەر تەمەنیدا فێری ئەوە دەبێت، کە ئەو نۆرە تووڕەییەی توشی دەبێت هیچ مەترسیەکی نییە، بۆیە پێویستە لە سەر دایکی منداڵەکە لەوە دڵنیابێت کە منداڵەکە لەو کاتەی توشی نۆرەی تووڕەیی دەبێتەوە خۆی توشی هیچ ئازارێك ناکاتەوە.

پێویستە هیچ بوارێکیش نەهێڵریتەوە بۆ ئەو منداڵەی توشی نۆرەی تووڕەیی دبێتەوە، کە خۆی یان کەسانی تر ئازار بدات و شتومەك بشکێنێ، چونکە کاتێك کە بە هۆش خۆی دێتەوە و دەبینێ چی کردوە هەست بەوە دەکات کۆنترۆڵی خۆی لە دەستداوە، تۆش بەهەما شێوە. ئەگەر منداڵەکەش بچوك بوو ئەوا دایکی دەتوانێ بیگرێ و نەهێڵێ، لە کاتی هەڵچون و تووڕەبونی هیچ جولەیەك بکات، چونکە زۆر جار ئەم تووڕەییەی زۆر بە خێرایی نامێنێ و قیژە و هاوارەکەشی دەگۆڕێت بە نوزانەوە، و پاشانیش هەست بەوە دەکات کە لە دایکی نزیکە بۆیە باوەشی پێدا دەکات، چونکە لەم کاتەشدا هەست بە دڵ نەوایی دەکات، پاش ئەوەی کە بۆی دەردەکەوێت تووڕە بونەکەی بۆ هیچ شتێکی تر نەگۆڕاوە، بەڵام ئەگەر منداڵەکە گەورە بوو کێشیشی زۆر بوو، بە شێوەیەك کە دایکی نەی دەتوانی بەری لێ بگرێ، ئەوا دەبێ دایکی هەوڵبدات هەمو هۆکارێك بەکار بێنێ بۆ ئەوەی نەهێڵێ ئازار بە خۆی و کەسانی تر بگەیەنێ.

دایك دەبێ هەوڵبدات بە تووڕەبون ڕوبەڕوی تووڕەیی منداڵەکەی نەبێتەوە، هەر چەندە قسەکردن لەم بابەتە ئاسانترە لەوەی کە بە کردەوە جێ بەجێی بکەین، چونکە هەست کردن بە تووڕەیی زۆر سەخت و دوژمن کارانەیە. زۆربەی دایکان و باوکانیش لە کاتی توش بوونی منداڵەکانیان بە نۆرەکانی تووڕەیی، ئەوانیش هەڵ دەچن و بە ڕوی منداڵەکانیاندا دەقیژێنن. هەر وەك چۆن ژمارەیەکی زۆری دایکان دانیان بەوە ناوە، کە ئەوان خۆیان هۆکار

www.iqra.ahlamontada.com

بووینه بۆ توڕه بوونی منداڵەکانیان، و زۆر بە سەختیش لە کاتی توش بوونیان بە نۆرەکانی توڕەیی منداڵەکانیان سزاداوە، بۆیە پێویستە لە سەر دایکان بە هیچ شێوەیەك منداڵەکانیان لە کاتی توڕەبونیان سزانەدەن، چونکە ئەم جۆرە سزادانانە هیچ کاریگەریەکی باشی نابێ، جگە لەوەی منداڵەکە زیاتر هەست بەوە دەکات، کە ئەو جیهانەی ئەو تێیدا دەژیت تەنیا جێگای توڕەییە و واش هەست دەکات ئەو شوێنەی کە ئەو تێیدایە لە جیهاندا ترسناك ترین شوێنە.

ڕاستییەکی گرنگ هەیە، ئەویش ئەوەیە، کە زۆربەی جار سزادانی لاشەیی ئەنجامێکی باشی نابێت، و هەر هەوڵدانێکیش بۆ بێ دەنگ کردنی منداڵەکە لە کاتی نۆرەی توڕەیدا، هیچ سودێکی نابێت، بەڵکو ئەو بەهۆی ئەم ئازاردانەی زیاتر درێژە بە توڕە بوونەکەی دەدات، تەنانەت لە کاتی توڕەبونیدا ئامادە نییە نە ڕازی بێ کاتێ پێی دەڵێن بێ دەنگبە و نە گوێشیان لێ دەگرێ، بۆیە قیژاندن بە ڕوی منداڵ توڕبوەکە و لێدانی بە مەبەستی بێ دەنگ کردنی، پێدانی نمونەیەکە بەو منداڵە، کە ئەویش لە کاتی توڕە بوونی یان لە کاتی توشبونی بە نوشست لاسایی ئەوان بکاتەوە، کە ئەمەش بەکارهێنانی نمونەیەکی شەڕانگێزانەیە.

ئەگەر دایکەکە هەستی کرد کە ئەویش لە بەرامبەر نۆرەی توڕیی منداڵەکەی هەڵ دەچێت و توڕە دەبێ، پێویستە ئەو کاتە وازی لێ بێنێ تاکو ئەو کاتەی توڕە بوونەکەی نامێنێ، چونکە لەم بارەدا لەوانەیە دایکەکە زیاتر منداڵەکەی ئازار بدات لەو کاتەی کە توشی نۆرەی توڕەیی دەبێتەوە.

پێویستە بە هیچ شێوەیەك دایکەکە ڕێگا بەوە نەدات، نۆرەی توڕەیی منداڵەکەی وای لێبکات ڕەفتاری بە رامبەر بە منداڵەکەی بگۆڕێت، لە

www.iqra.ahlamontada.com

بەرامبەریشدا پێویستە منداڵەکەش واهەست نەکات، کە ئەو دەتوانێت توڕەیی وەك فشارێك بۆ جێبەجێ کردنی پێویستیەکانی بەکار بێنێ.

لە کۆتایی دا چەند ئامۆژگاریەکی گرنگ بۆ زاڵبون بە سەر نۆرەکانی توڕەیی لەلای منداڵ دەخەینە ڕو:

١. ئارامبە.. و توڕەمەبە.. ئەگەر لە شوێنێکی گشتیش بوویت لەو کاتەی منداڵەکەت توشی نۆرەی توڕەیی دەبێت هەست بە شەرمەزاری مەکە.. بەڵکو بیر لەوە بکەوە، کە هەمو کەسێك وەك تۆ منداڵی هەیە و ئەوانیش لە ژیانیاندا وەك تۆ توشی ئەم جۆرە هەڵوێستانە دەبنەوە.

٢. سوربە لە سەر ئەو پەیامەی دەتوێ بە منداڵەکەت بیگەیەنی، کە قیژە و هاواری ئەو هیچ گرنگیەکی نییە لەلای تۆ و هیچ داواکاریەکیشی جێ بەجێ ناکرێت بەم قیژاندنەی.

٣. لە یادت بێ.. توڕەمەبە و سەبارەت بە قیژاندنەکەی دەمەقاڵە لەگەڵ منداڵەکەت مەکە.

٤. قیژاندنی منداڵەکەت بە تەواوی لە بیر خۆت بەرەوە.. و وای نیشانبدە کە تۆ بەشتێکی ترەوە سەرقاڵی و گوێت لەو نییە.. چونکە ئەگەر تۆش بەڕویدا قیژاندت ئەویش واهەست دەکات، کە تۆ بایەخت بەو ڕەفتارەی ئەو داوە، یان ئەگەر ئەو شتەی ئەو دەیەوێ لەو کاتەدا پێی بدەی ئەوا تۆ ئەوت فێری ئەوە کرد ئەگەر هەر شتێکی تری ویست ئەم ڕەفتارەی پێشوی دووبارە بکاتەوە بۆ بە دەست هێنانی هەر شتێك ئەگەر یاساغیش بێت.

٥. ئەگەر منداڵەکە وازی لە قیژاندن هێنا و هێور بوەوە.. ئەوا تۆش هەوڵبدە بۆ ئەوەی ئەم هەلە بقۆزیتەوە و بایەخی

www.iqra.ahlamontada.com

پێبدەیت و خۆشحاڵی خۆشتی بۆ دەرببڕە.. بەوەی ناقیژێنێ هەروەها ئەوەشی بۆ ڕون بکەرەوە کە چۆن هەڵسوکەوت بکات بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەیەوێ.. بۆ نمونە سەرتا خواردنەکەی بخوات پاشان شتەکانی تری، وەك شیرنەمەنیەکان، یان کاتێك کە داواکاریەکی جێبەجێ ناکەی لە بەر ئەوەیە ئەو شتە بۆ ئەو مەترسیدارە.

٦. ئەگەر لە بەارمبەر خەڵکی خۆت بەلاواز دەزانی، بەرامبەر بە نۆرەی تورەیی منداڵەکەت، واتە نەتدەتوانی کۆنترۆڵی بکەی، ئەوا تاکو ئەو کاتەی دەبێتە کەسێکی هێمن و لە سەرخۆ لەگەڵ خۆتی بۆ سوپەر مارکێت و بازار و چێشتخانەکان مەبەرە.

٧. باش وایە کاتێك هەستت کرد منداڵەکەت خەریکە توشی نۆرەی تورەیی دەبێت هەوڵبدە، کە سەرنجی ڕاکێشی بۆ شتێکی تر وەك نیشانەی سوری ترافیك لایت.. یان وێنەیەکی پێکەنیناوی.. یانیش یاریەك کە ئەو حەزی لێیە.

غیرە کردن لەلای منداڵ

غیرە کردن یەکێکە لەو هۆکارانەی کە لە زۆربەی گرفتە دەرونیەکانی منداڵان بەشداری دەکات، مەبستیش لەمە نەخۆشی غیرەکردنە کە منداڵەکە تێك دەشکێنێت، و هۆکارێکیشە بۆ نائومێد بوونی و ڕوبەڕوبونەوەی لەگەڵ زۆرێك لە گرفتە دەرونیەکان.

غیرەکردنیش وەك هەستی خۆشەویستی یەکێکە لە هەستە سروشتیەکان کە لەلای مرۆڤ بوونی هەیە... دەبێ هەمو خێزانێکیش دان بەو ڕاستیە دابنێن کە هەمو منداڵێك ئەم هەستەی هەیە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا نابێ

www.iqra.ahlamontada.com

ڕێگە بە گەشە کردنی بدرێت... هەندێ جار غیرە کردن بە شێوەیەکی کەم سودی بۆ مرۆڤ هەیە، چونکە دەبێتە پاڵنەرێك بۆ سەرکەوتن، بەڵام زۆربەی



جاریش دەبێتە هۆی تێکدانی ژیان و زیان گەیاندن بە کەسایەتی مرۆڤ، بۆیەشە هەرچی ڕەفتارەکانی وەك شەرانگێزی و خۆویستی و پشێوی و گۆشەگیریە هەمویان پاشماوەیەکن لە پاشماوەکانی ئەم دیاردەیە و کار دەکەنە سەر ڕەفتارەکانی منداڵ. هەندێ جار بە دیارکەوتنی هەندێ نیشانەی غیرە لە هەڵسوکەوتەکانی منداڵ نابێتە گرفت، ئەگەر لە هەڵوێستەکە تێگەیشتین و بە شێوەیەکی تەندروستانە چارەسەرمان کرد، بەڵام ئەگەر بوو بە نەریتێك لە نەریتەکانی ڕەفتاری منداڵەکە و بەردەوامیش بوو لە سەری، ئەوا لەم کاتەدا دەبێتە گرفت، نەخاسمە ئەگەر بە شێوەی جۆراوجۆر گوزارشتیان لێبکات. غیرە کردن لەلای منداڵ یەکێکیشە لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی لاوازی باوەر بە خۆبون، یان دەبێتە هۆی سەرکێشانی بۆ شەرانگێزی و تێکدەری و توڕەیی. غیرەکردن وەك هەستێکی ناخۆش زۆرجار لە زۆر باردا دەردەکەوێ وەك لەدایکبوونی منداڵێکی تر لە نێو خێزان، یان نائومێد بوونی منداڵ لە بە دەست هێنانی ئارەزوەکانی، و سەرکەوتنی منداڵێکی تر لە بەدەست هێنانی هەمان ئەو ئارەزوانەی کە ئەو دەیویستن، یانیش هەست کردنی بە کەمێتی بە هۆی سەرنەکەوتن و نائومێدی کە توشی دەبێت.

لە ڕاستیدا هەڵچونی غیرەکردن هەڵچونێکی ئاوێتەییە، کە خۆشویستنی خاوەندارێتی و هەست کردن بە توڕەیی لەگەڵ یەك کۆدەکاتەوە، هەستکردن بە غیرە لەلای تاك هەستی توڕە بوونیشی لەگەڵدایە لە خۆی و

www.iqra.ahlamontada.com

براكانی له بەر ئەوەی ئەوان توانیویانە بەو ئامانجانە بگەن كە ئەو نەی توانیەوە پێیان بگات. غیرەكردن لەگەڵ زۆر لە نیشانەكانی تری وەك سەرپێچی كردن، یان توانج گرتن و پەست كردنی كەسانی تر، یان تێكدەری یانیش كەڵلەرەقی دەردەكەویَ، هەندێ شێوەی تریشی هەن كە لەگەڵ غیرەكردندا بە دیار دەكەون وەك ئەو شێوانەی لەگەڵ هەڵچونی تورەیدان لە حاڵەتی خەفەكردنی، وەك گرنگی نەدان، و هەست كردن بە شەرمنی، بەهێزبونی لایەنی هەستیارێتی و هەست كردن بە بێتوانایی، یان لە دەستدانی ئارەزوی خواردن و قسەكردن.

غیرەكردن و ئیرەیی:

لەگەڵ ئەوەی ئەم دوو وشانە زۆرجار لە بڕی یەكتر بەكار دەهێنرێن، بەڵام بە هیچ شێوەیەك یەك واتا نابەخشن، چونكە ئیرەیی بردن شتێكی ئاساییە و هەمو كەسێكیش بە شێوەیەكی ڕێژەیی حەز بەو شتانە دەكات كە كەسانی تر هەیانە، بۆ نمونە منداڵەكان ئیرەیی بە هاوڕێكانیان دەبەن كاتێك كە یەكێكیان پاسكیلێكی هەیە و ئەو نییەتی، یان كچانی هەرزەكار حەسودی بەو هاوڕێیانەیان دەبەن كە ڕوخساریان لەو جوانترە.

غیرە كردن ئارەزوی بە دەست هێنانی شتێك نییە، كە كەسێكی تر هەیەتی، بەڵكو توش بوونی كەسەكەیە بە دڵەراوكێ بە هۆی بە دەست نەهێنانی شتێك... ئەگەر منداڵێك غیرەی لە هاوڕێكەی كرد كە پاسكیلێكی هەیە و ئەو نییەتی، تەنیا لە بەر ئەوەی نییە ئەویش وەك ئەو پاسكیلێكی هەبێت، بەڵكو لە بەر ئەوەشیەتی كە هەست بەوە دەكات ئەم پاسكیلە خۆشەویستیشی بۆ زامن دەكات... چونكە ئەم پاسكیلە وەك هێمایەك دادەنێ بۆ جۆرێك لە خۆشەویستی و دڵنەوایی كە منداڵێكی تر هەیەتی و

www.iqra.ahlamontada.com

ئەویش لێی بێ بەشە، یان ئەگەر کچێك غیرەی لە هاوڕێکەی کرد بە هۆی جوانی بەژن و باڵا و ڕوخساریەوە، ئەوە دەگەڕەێتەوە بۆ ئەوەی ئەم هاوڕێیەی بە هۆی ئەم جوانی بەژن و باڵا و ڕوخسارەیەوە هەست بە بەختەوەری و پەسند کردنی خودی خۆی دەکات لە کاتێك کە ئەو لێی بێ بەشە.

غیرە کردن زۆر جار لە بەر نەبونی توانای بەخشینی خۆشەویستیە بە پێی پێویست،بە کەسانی تر و هەست کردنە بە نەبونی دڵنیایی و دڵەراوکێ بەرامبەر بە دانانی پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بەلامانەوە گرنگن.

غیرە کردن لەلای منداڵەکان بە شتێکی ئاسایی دادەنرێ، چونکە منداڵەکان لەم تەمەنەیاندا تەنیا خۆیان دەوێ و حەزیش بە خاوەندارێتی و خۆدەرخستن دەکەن، و حەزیان لەوەیە پێداویستیەکانیان تێر بکەن، بەبێ گوێدانیان بە کەسانی تر و بارودۆخی دەرەوەی خۆیان، لوتکەی هەست کردنیش بە غیرە لەلای منداڵان لە نێوان تەمەنی (٣ – ٤)ساڵی ڕودەدات، کە زۆرترین ڕێژەی غیرە کردنیش لە نێو کچاندایە.

هەستکردن بە غیرە شتێکی مەترسی دارە و کاریش دەکاتە سەر ژیانی تاك و دەشبێتە هۆکارێك بۆ چەندین ململانێی دەرونی، ئەمەش مەترسی هەیە و هەرەشەش دەکات لە خۆگونجاندنی کەسێتی و کۆمەڵایەتی و چەند نیشانەیەکی ڕەفتاریشی لێ بە دیار دەکەوێ، وەك میز بە خۆداکردن و پەنجە مژین و نینۆك خواردن، یان حەز کردن بە سەرنج ڕاکێشانی کەسانی تر بۆ لای خۆی، و ڕاکێشانی سۆز و خۆشەویستیان بە هەمو ڕێگایەك، یان خۆدەرخستنی بەوەی کە نەخۆشە، یان ترس و دڵەراوکێی هەیە، و یانیش بە شێوەیەکی شەرانگێزانە خۆی دەردەخات.

www.iqra.ahlamontada.com

بۆ چارەسەر کردن و خۆ پاراستن لە کاریگەریە خراپەکانی غیرەکردن، پێویستە ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدەین:-

- ناسینی هۆکارەکان و چارەسەر کردنیان.
- وا لە منداڵەکانمان بکەین کە هەست بەوە بکەن ڕێز و پایەیان لە نێو خێزان و قوتابخانە و هاوەڵانیاندا هەیە.
- پێویستە هەر لە منداڵیەوە منداڵەکانمان فێری ئەوە بکەین، کە ژیان بریتیە لە وەرگرتن و بەخشین، و پێویستیشە مرۆڤ ڕێز لە مافی کەسانی تر بگرێت.
- ڕاهێنانی منداڵەکانمان لە سەر کێبڕکێیەکی تەندروستانە و بە گیانێکی وەرزشیانە لەگەڵ کەسانی تر.
- زیندوکردنەوەی متمانە بە خۆبون لە دەرونی منداڵەکە و کەم کردنەوەی ڕادەی هەست کردنی بە خۆ بە کەم زانین و کەمێتی.
- ڕەخساندنی پەیوەندی لە نێو منداڵەکان لە سەر بنچینەی یەکسانی و دادپەروەری، بێ جیاوازی کردن لە نێوانیاندا، ئەگەر چی لە ڕوی تەمەن و توانا و ڕگەزیشەوە لە یەکتر جیاوازبن، نابێ لایەنگیری یەکێکیان بگریت و بایەخی زیاتری پێبدەی و ئەوانی تریش پشت گوێ بخەی، بەڵکو دەبێ بە چاوێکی یەکسان سەیریان بکەی.
- ڕاهێنانی منداڵەکانمان لە سەر ڕازی بوونیان بە سەرکەوتن و شکست هێنان، لەگەڵ کار کردنیشیان بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتن بە پێی تواناکان، بەبێ غیرە کردن و حەسودی بردنیان بە کەسانی تر بە شێوەیەك، کە ببێتە هۆی لەدەستدانی متمانە بە خۆ بوونیان.

www.iqra.ahlamontada.com

- ڕاهێنانی منداڵی خۆپەرست لە سەر ڕێزگرتنی کۆمەڵ، و بەشداری کردنی لەگەڵ منداڵەکانی تر لە یاری کردن.

- پێویستە لە سەر دایکان و باوکان، لە باری ئامادەباشیدابن سەبارەت بە هەستکردنی منداڵەکەیان بە غیرە کردن، لەگەڵ ئەوەشدا نابێ بە هیچ شێوەیەك زیاد لە پێویست نیگەرانی خۆیان دەرببڕن و گرنگی بەم جۆرە هەستانە بدەن، وەك چۆن ناشکرێت ئەو منداڵەی کە هەڵناچێت و بە هیچ شێوەیەك هەست بە غیرە کردن ناکات پشت گوێ بخرێت.

- لە کاتی لەدایکبونی منداڵێکی تازە لە نێو خێزاندا، نابێ منداڵە گەورەکە پشت گوێ بخرێت و بایەخێکی زیاد لە پێویستیش بە منداڵە تازە لەدایکبوەکە بدرێت، بە پێی پێویست نەبێ نابێ زۆر بایەخ بە منداڵە تازە لەدایکبوەکە بدرێ، چونکە ئەو زۆر پێویستی بەو بایەخ پێدانە نییە، ئەوشتەش کە منداڵە گەورەکە زۆر پێی پەست دەبێت زۆر هەڵگرتن و لە باوەش کردنی منداڵە تازە لەدایکبوەکەیە، هەروەك چۆن بۆ منداڵە بچوکەکەش زیانی لە سود زیاترە، هەروەها پێویستە لە سەر دایکان و باوکان منداڵەکەیان ڕابێنن لە سەر لەدایکبونی منداڵێکی تر ئەمەش پلە بە پلە بە پێی پێویست، هەروەها لە ناکاو دایمەبڕە لەو بایەخەی کە پێش لەدایکبونی منداڵە تازەکە پێت بەخشی بوو.

- پێویستە لە سەر باوان، خۆیان لە بەراوردکردنی منداڵەکانیان بپارێزن، بەڵکو دەبێ بە شێوەیەك هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکەن کە هەر یەکەیان خاوەن کەسایەتیەکی سەربەخۆ و تایبەت بە خۆیەتی.

- گەشەدان بە خولیا جۆراوجۆرەکان لە نێوان خوشك و براکان، وەك خولیای مۆسیقا و وێنەکێشان و خوێندنەوە و یاریە کۆمپیوتەریەکان و خولیاکانی تر... کە بەمەش هەر یەکەیان دەتوانێت لە لایەنەکانی ژیانی،

www.iqra.ahlamontada.com

سەرکەوتوبێت و مەزندەکردن و هەڵسەنگاندنیشی لەگەڵ کەسانی تر بێ بەراورد دەبێت.

- هەڵسوکەوتی یەکسانیخوازانە لە نێوان کوڕ و کچەکان، چونکە جیاوازی کردن لە نێوانیان دەبێتە هۆی هەستکردنی منداڵەکان بە لەخۆبایی بوون و گەشەکردنی غیرە لەلای کچەکان و کپبون، کە دواتریش دیاردەکانی لە سەر چەندین شێوەی تر لە داهاتوی ژیانیاندا خۆیان دەردەخەن، وەك ڕقبونەوەیان لە پیاوان و متمانە پێ نەبونیان و چەندین ڕواڵەتی تری زیان بەخش بۆ ژیانیان.
- نازنەدانی زۆر بەو منداڵەی کە نەخۆشە و لە سەر جێگا کەوتوە، چونکە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی خوشك و براکانی ئیرەیی پێببەن، یانیش چەند دیاردەیەکی تر لەلایان سەر هەڵدەدات ئەوانیش وەك دیاردەکانی ڕقبونەوە و ئیرەیی بردن و میزبەخۆداکرنی شەوانە.

گرفتەکانی نوستن لەلای منداڵ

ئەم جیهانەی کە ئێمەی تێیدا دەژین خولێکی سوڕانەوەی هەیە، ئەم خولەی سواڕنەوەیەش پێکهاتوە لە شەو و ڕۆژ و ماوەکەشی (٢٤) کاتژمێرە، لاشەی ئێمەش لە ڕوی بایلۆژیەوە لەگەڵ ئەم کاتە دیارکراوە خۆی دەگونجێنێ، لە درەنگانێکی شەو و چەند کاتژمێرێکی سەرەتای بەیانیانیش، پلەی گەرمایی لەش دەگاتە نزمترین ئاست، جا ئەگەر کەسەکە خەوتبێت یان بە ئاگابێت و لە هەمان کاتیشدا چالاکی مێشکیش لە نزمترین ئاستدایە، بەڵام دواتر لەگەڵ هاتنی بەرەبەیان ئەم ئاستە تاکو دەوروبەری نیوەڕۆ لە بەرز بونەوەدا دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

نوستن بەشێکی گرنگ لەم تەوافقە بایۆلۆژیەی لەش پێك دەهێنێ کاتی ئاسایش بۆ نوستن بریتیە لەو بەشەی شەو، کە هەمو چالاکیەکان تێیدا دەگەنە ئەو پەڕی نزمی لە خولی سوڕانەوەیاندا، ئەو کەسانەش کە شەوان بێدار و بەئاگان (چ بە هۆی کار کردنیان یان بە



هۆی ئامادەبونیان لە ئاهەنگەکان بێت) بێ ئاگان لەو کاتانەی بۆ پشودان لەنێو لەشیان تەرخان کراوە، کە دەبێ لەو کاتە دیارکراوانە پشو بدەن، لە کاتێکیشدا ئەو کەسانە ئەگەر بتوانن قەرەبوی ئەو چەند کاتژمێرەش بکەنەوە، کە لە شەودا تێیدا نەخەوتون، واتە لە ماوەی ئەو (٢٤) کاتژمێرە لە چەند کاتژمێرێکی دیارکراو وەك قەرەبۆکردنەوەیەك بخەونەوە لە ڕۆژدا، بێگومان ناتوانن کاتەکانی نوستنیان ڕێکبخەنەوە، واتە لە ڕۆژدا قەرەبوی بکەنەوە، هەر لە بەر ئەمەشە ئەو کەسانەی بە بەردەوامی شەوانە کار دەکەن هەست بەوە دەکەن، کە خۆ گونجاندنیان لە گەل ئەم کاتەی شەودا بۆ کار کردنیان زۆر ئەستەم و گرانە، تەنانەت ئەگەر ئەو کەسانە بشتوانن ڕۆژانە شەش یان حەوت کاتژمێر بخەون (وەك قەرەبو کردنەوە) کە ئەمەش کارێکی زۆر سەخت و مەحاڵە، چونکە لەم کاتانەدا خەڵکی هەمویان بێدارن و دونیا ڕۆشن بۆتەوە و جەستەی ئەو کەسانەش هۆشیار و بەئاگان، بۆیە ئەو کەسانەی بە درێژایی شەو کار دەکەن هەست بەوە دەکەن کە ناتوانن کارەکانیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك ڕاپەڕێنن، چونکە لەم کاتانەی شەودا لاشەی ئەو کەسانە لە ڕوی بایۆلۆژیەوە بۆ نوستن ئامادەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

نوستن دوو جۆری هەیە:

لە کاتی نوستنماندا، مێشك بە بەردەوامی چەند شەپۆلێکی کارەبایی دەنێرێ، کە دەتوانین ئەم شەپۆلە کارەبایانە بپێوین و لێکۆڵینەوەیان لە سەر بکەین و بەراوردیان بە دەزگای کارەبایی مێشك بکەین، تێبینیە ئاساییەکان ئەوەمان بۆ ڕون دەکەنەوە کە تاك هەندێك کاتی نوستنی بە (نوستنێکی قوڵ) بە سەر دەبات و هەندێ کاتیشی لە خەوێکی سوك کە لەم ماوەیەشدا چاوەکانی زۆر بە خێرایی دەجولێنێ، و ماسولکەکانی دەم و چاویشی دەجولێنێ، کە وادیارە لەم قۆناغەدا لاشەی مرۆڤ تەواو سەقامگیر نەبوە، و دەشتوانرێت لە خەوەکەیدا بە ئاگا بهێنرێتەوە.

کاتێك مرۆڤ بە تەواوی خەوی بە سەر دادێت سەرەتا بە قۆناغی خەوی قوڵدا تێ دەپەڕێت کە لەم کاتەشدا لاشەی مرۆڤ بە تەواوی خاودەبێتەوە، و هێمن دەبێت و هەندێ جار نەبێ ئەگەرنا جولەیەکیش ناکات، وەك خۆ وەرگێڕانی لە سەر لایەکی بۆ لایەکی تر، دوای نزیکەی نۆ دەقەش چالاکی مێشك دەگۆڕێت و چاوەکانی دەست دەکەن بە جولەیەکی خێرا، و بەشەکانی تری دەم و چاویشی بە هەمان شێوە دەست دەکەن بە جولە کردن، پاشان دەچێتە نێو خەوێکی سوك. دوای ماوەیەکی درێژی نوستن، لە خەوێکی قوڵەوە دەچێتەوە بۆ خەوێکی سوك و بە پێچەوانەوە.

کاتێکیش مرۆڤ لە خەو ڕابو (بێ دەسەڵاتی خۆی) ئەوا هەر کاتێك کە جارێکی تر نوست و کاتێکی زۆری لە نێو خەوی سوك پێ دەچێت، وەك ئەوەی ئەو کەسە بیەوێت قەرەبوی شتێك بکاتەوە کە لە دەستی داوە.

ئێستاش زانستی سەردەم ئەوەی سەلماندوە، کە نوستن تەنیا یەك جۆری نییە وەك ئەوەی ئێمە باوەڕمان وایە، بەڵکو دوو جۆری هەیە کە ئەوانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:

www.iqra.ahlamontada.com

جۆری یەکەم/ ئەمە ئەو جۆرەیە کە پێی دەڵێن: نوستنی کلاسیکی یان نوستنی هێواش، ئەم جۆرە نوستنە بە چەند شتێك جیا دەکرێتەوە وەك دابەزین و هێواش بونەوەی خێرایی هەناسەدان، هێواش بونەوەی خێرایی ترپەکانی دڵ، دابەزینی پاڵەپەستۆی خوێن، هاتنە خوارەوەی پلەی گەرمی لەش، کەسی خەوتو لەم جۆرەدا چاوەکانی ناجولێنێ.

جۆری دووەم/ ئەم جۆرەشیان پێی دەوترێت زیندەخەو (نقیچی) یان جۆری خەوناوی (الحالم) کە ئەم جۆرەشیان بەوە دەناسرێتەوە، کەسەکە پێلوی چاوەکانی زۆر بە خێرایی دەجولێنێ و لەم ماوەیەشدا خەونی جۆراوجۆر دەبینێ... هەروەها ئەم جۆرە نوستنە ئەم گۆڕانکاریانەشی بەسەر دادێن وەك: هەمو دەزگاکانی لاشەی ئەو کەسە چالاك دەبن، جولەی هەناسەدانی زیاد دەبێت، لێدانی دڵی خێرا دەبێت، پاڵە پەستۆی خوێنی خێرا دەبێت، گەدەی دەست بە دەردانی ڕژێنەکان دەکات.

هەردوو جۆرەکانی نوستن لە خولەکانیاندا لەلای هەمو کەسێك وەکو یەك وان... جۆری دووەمی نوستن هەمو (٩٠) خولەك جارێك ڕودەدات، و نزیکەی (٢٠) خولەکیش بەردەوام دەبێت بۆ هەر خولێك... کەسی خەوتو (٢٥٪) ماوەی نوستنەکەی جۆری دووەمە، و جۆری یەکەمیش زیاتر لە سەرەتای شەو ڕودەدات... لە کاتێکدا کە جۆرەکەی تر لە کۆتایی شەو ڕودەدات، و جۆری دووەمی نوستنیش پێی دەوترێت نوستنی (خەوناوی) ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە نوستنە پەیوەندیەکی پتەوەی هەیە بە خەوبینینەوە، وەك چۆن ئەگەر کەسی خەوتومان بێدارکردەوە لە ماوەی خێرا جولەکردنی پێلوی چاوەکانی ڕاستەوخۆ دەتوانێت ئەوەمان پێبڵێت لە نێو خەوبینیندابوە، بەڵگەیەکی تریشمان هەیە لە سەر ئەوەی ئەم جۆرە نوستنە تایبەتە بە خەون، بەڵگەکەش ئەوەیە لە کاتی نوستنی کەسەکان

www.iqra.ahlamontada.com

دەبینین چۆن چاوەکانیان دەجولێنن، کە ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کەسی خەوتو چاوەکانی بە دوای ئەو وێنە و شتانەدا دەگێڕێت، کە لە خەونەکەیدا دەیان بینێت.

زۆرترینی ئەو خەونانەی کە ڕون و پڕن لە زیندوێتی و چالاکی و سۆز، ئەو خەونانەن، کە لە ماوەی نوستنی خەوناوی ڕودەدەن، هەندێ لە شارەزایانیش باوەڕیان وایە، کە هۆکاری پێویستێتی مرۆڤ بۆ خەون (لەوانەیە بۆ بەتاڵ کردنەوەی پشێوی سۆزداری بێت) مکوڕ بونیەتی لە سەر بەدەست هێنانی بەشی خۆی لە نوستنی خەوناوی، و ئەمەشیان ڕون کردۆتەوە، کە ئەو خەونانەی ڕو دەدەن لە میانەی ئەم جۆرە نوستنە لە کاتێکی شیاو تەواو دەبن، نەك لە کاتێکی خێرا، وەك ئەوەی هەندێ کەس وای بۆ دەچن.

ئەو کەسەی دوای (١٠) خولەك بە ئاگا دێتەوە، ئەوا ئەو کەسە لە ناو نیوەی خەونیدا بووە، کە لەوانەیە بتوانێت جارێکی تر بگەڕێتەوە بۆ ئەو خەونەی، کە لێی بە ئاگا هاتۆتەوە ئەگەر جارێکی تر بخەوێتەوە، نمونەی ئەم جۆرە خەونانەش ژمارەیەکی زۆر هەڵ دەگرێت لەو سۆز و کاریگەریانەی، کە شوێنەواریان لە سەر لاشەی مرۆڤ جێ دەمێنێ، ئەم جۆرە خەونە لە قۆناغی ئاگایشمان پەیوەندیمان لەگەڵی هەر دەمێنی، ئەم جۆرە خەونانەش، کە ڕاچڵەکین و دڵەراوکێ دەوروژێنن وا لە لاشەی مرۆڤ دەکەن، کە ڕژێنی ئەدرینالین بەڕێژەیەکی زۆر دەربدات، هەروەها وا لە کەسەکەش دەکات لە بەر دەنگی ترپەکانی دڵی لە خەوەکەی بە ئاگا بێتەوە ئەگەر مرۆڤ خەونی بە پێش برکێیەکی وەرزشیەوە بینی، کاتێك لە خەوەکەی ڕادەبێت هەست بەوە دەکات کە توشی تەنگە نەفەسیەکی توند بووە، ئەمەش بە هۆی ئەوەی لە خەونەکەی زۆر خۆی لە پێشبرکێیەکدا

www.iqra.ahlamontada.com

ماندو کردوە، ئەو کەسەی خەونی ناخۆش دەبینیٚ هەست دەکات ترسەکە توشی ئیفلیجی کردوە، بۆیە هەندیٚ کەس دەڵێن ئەم جۆرە هەستانە بنچینەیەکن لە واقیعی ماددی لە نوستنی سوك، چونکە ئاماژە دەمارییەکان بۆ کۆمەڵێکی دیارکراوی ماسولکەکان بۆ چەند کاتێك دەوەستن، کە هەر ماوەیەکیشی دەگاتە نیو خولەك، پاشان جارێکی تر دەست بە کار کردن دەکەنەوە، هەر بۆیەشە کەسی خەوبین لە کاتی بینینی خەون قاچەکانی توشی ئیفلیجی دەبن تاکو ئەو کاتەی خەونەکە دەگاتە ئەو خاڵەی کەسەکە دەتوانێت ڕابکات، یان لە خەونەکەی بە ئاگا بێتەوە.

خەوبینینی زۆربەی کەسیش لە کاتی نوستنێکی قوڵ کەمترە وەك لە ماوەی نوستنی سوك، ئەگەر کەسێکیش لەم ماوەیەدا خەونی بینی، ئەوا خەونەکەی جۆراوجۆر دەبێت، چونکە زۆربەی خەونەکان تایبەتن بە ژیانی ڕۆژانەیان و لە لایەنی سۆزداریش خاڵین، کە نمونەی ئەم جۆرە خەونانەش زیاتر بە یادەوەرییەکانی واقیع دەچێت نەك خەوبینینی نوستنی سوك و خەیاڵی.

پێداویستیە جۆراوجۆرەکان بۆ نوستن:

لەگەڵ ئەوەی هەمو کەسێك پێویستی بە نوستن هەیە، بەڵام هەندێکیان زیاتر لە هەندێکی تر پێویستیان پێی هەیە، و ئەو کاتژمێرانەی نوستنیش کە منداڵ پێویستی پێیان هەیە درێژترن لەو کاتژمێرانەی کەسێکی بە تەمەن پێویستی پێیان هەیە، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لە هەر تەمەنێکیشدا بوو ئەوا پێویستی بە نوستن هەر دەبێت جا کاتی نوستنەکەی زۆر یان کەم بێت.

دەستنیشان کردنی کاتژمێرەکانی نوستنی منداڵێك کە تەمەنی تەنیا سیٚ مانگ بێت زۆر گران و ئەستەمە، یان کەسێك کە تەمەنی سی یان حەفتا

www.iqra.ahlamontada.com

ساڵ بێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی تاکایەتی، ئەو ژمارانەش کە لە کتێبەکە دەنوسرێن زیاتر ناوەندی ژمارەی کاتەکانی نوستنی کۆمەڵێکی زۆری خەڵکی وەرگیراون لە تەمەنێکی دیارکراویان، بۆیە ناکرێت ژمارەی ئەو کاتژمێرانەی نوستنی ئەو کەسانە جێبەجێ بکرێن لە سەر تاکەکان، بۆ نمونە ژمارەی ناوەندی نوستنی منداڵێکی تەمەن سێ مانگ لە وانەیە لە شەو و ڕۆژێکدا (١٨) کاتژمێر بێت، بۆیە ئەگەر تۆش باوەڕت وابێت دەبێ منداڵەکەی تۆ ئەم (١٨) کاتژمێرە بخەوێت، ئەوا هەم خۆت توشی دڵەڕاوکێ دەکەیت و هەم منداڵەکەشت توشی بێزاری دەبێت بە هۆی ئەو هەمو کاتەی کە لە نێو جێگەکەیدا دەمێنێتەوە، منداڵەکەت لەوانەیە (١٢) یان (١٣) سەعات بخەوێت لە هەر ڕۆژێك دا لە لایەکی تریشەوە پێویستە هەمو منداڵێك یان کەسێکی پێگەیشتو بوارێکی تەواوی پێ بدەین تا بتوانێت بە ئارەزوی خۆی بخەوێت بێ ئەوەی زۆری لێ بکرێت، واتە ناکرێت ئێمە کاتی نوستنیان بۆ دیار بکەین، ئەو خێزانەی کە ئەندامەکانی سەرکە و بنکەن تەمەنیان جۆراوجۆرە ڕێکخستنی کاتەکانی نوستن و بەئاگابون لە نێوانیاندا کارێکی گرانە، چونکە لەو کاتەی کە منداڵەکان دەیانەوێ بخەون، یان لە کاتێکی زوی بەیانیان بە ئاگا بێنەوە، لەوانەیە لەم کاتەشدا گەورەکان بە پێچەوانەی ئەوان بیانەوێ بخەون و پشوێك بدەن، بۆیە لێرەدا گرفتەکە ژمارەی کاتژمێرەکانی نوستن نییە، کە هەر تاکێك لە تاکەکانی خێزان بۆ نوستن پێویستی پێیەتی، بەڵکو دیارکردنی کاتێکی دیارکراوە لەلای هەمو ئەندامانی خێزان بۆ نوستن و لە خەو هەڵسان، کە ئەمەش زیاتر پێویست دەبێت لە سەر دایك، بۆ ئەوەی چارە سەرێکی گونجاو بۆ ئەم گرفتەیان بدۆزێتەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

گرفتەکانی نوستن لەلای منداڵ:

خەوزڕان (الّرق) جۆرێکە لە جۆرەکانی پشێوی نوستن، کە توشی زۆرێك لە منداڵان دەبێتەوە لە کاتی نوستنیان، ئەو منداڵانەی توشی خەوزران و قسە کردن لە کاتی نوستن و زۆر خۆوەرگێران و جولەکردنێکی زۆر دەبن، ئەمانە هەمویان دەبنە هۆکارێك کە منداڵەکە لە خەو ڕابێت، بێ ئەوەی بە پێی پێویستیش خەوتبێت، ئەمەش دوایی دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە زو هەڵبچێت، و توشی دڵەراوکێ، و پەشۆکاویەکی توند، و نەمانی جەختکردنەوە و زۆر گریانیش ببێتەوە.

ئەو گرفتانەی لە کاتی نوستن زۆر لە منداڵان توشیان دەبن:

١. لە خەو هەڵسانێکی بەردەوام لە شەودا.
٢. قسەکردنی لە کاتی نوستن.
٣. بە ئەستەم خەو لێ کەوتنی.
٤. لە خەو هەڵسان و گریانی لە کاتی لە خەو هەڵسان.
٥. زۆر نوستن لە ڕۆژدا.
٦. بینینی مۆتەکە لە کاتی نوستنیدا (الکوابیس).
٧. میز بەخۆداکرنی لە کاتی نوستندا.
٨. زو لە خەو هەڵسان.

زۆربەی گرفتەکانی نوستنیش لەلای منداڵەکان، هۆکارەکەی بۆ ئەو شێوازە نارێکەی نوستن دەگەڕێتەوە، کە دایکان بۆ خەواندنی منداڵەکانیان پەیڕەوی دەکەن یان بە هۆی ئەو دڵەڕاوکێیە، کە توشی منداڵەکە دەبێتەوە لە کاتی نوستنی، گرفتە یەك لە دوایەکەکانی نوستنیش لەلای منداڵ دیاردەیەکن بۆ ئاستەنگە سۆزداریەکان لەلای منداڵەکە، وەك (قلق الانفصال) دڵەراوکێی جیابونەوە، کە ئەم (قلق الانفصال)ـەش، وەك

www.iqra.ahlamontada.com

نیشانەیەکە بۆ گەشەی منداڵەکان، بۆیە لەلای هەمو منداڵێك کاتی نوستن کاتی جیابونەوەکەیە (الانفصال) هەر لە بەر ئەمەشە، کە هەندێ منداڵ هەمو هەوڵێکی خۆیان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەك دەخەنە گەڕ لەو کاتەی کاتی نوستنیان دێت نەخەون و لە خانەوادەکەیان دانەبڕێن.

زۆر لە دایکان و باوکانیش پەیان بەوە بردوە کە دەرخواردانی خواردان بە کۆرپەکانیان یارمەتی دەرێکی باش دەبێت بۆ خەوتنیان، بەڵام لەگەڵ گەورە بوونی منداڵەکە و تەواو کردنی قۆناغی شیرەخۆری، پێویستە لە سەر دایکان و باوکان هانی منداڵەکانیان بدەن بۆ ئەوەی بێ خواردنیش بخەون، چونکە ئەگەر وانەکەن ئەوا منداڵەکە توشی ئاریشە دەبێتەوە بەتایبەتیش لەو کاتەی، کە دەیەوێت بخەوێت.

پێویستە منداڵەکە باش بپشکێنرێ بەر لەوەی، کە گرفتەکانی نوستنیان بە گرفتێکی دەرونی دابنێین، چونکە زۆر لە نەخۆشیە لاشەیەکانیش لەلای منداڵ دەبنە هۆی خەوزڕان ئەوانیش وەك: تەنگە نەفەسی، بەرز بونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازارە جۆراوجۆرەکانی تری لاشە، بەڵام گرنگترین هۆکارە دەرونیەکانیش، کە دەبنە هۆی خەوزڕانی منداڵەکە بوونی ناکۆکیە لە نێوان دایك و باوکی و بەردەوام بەگژیەکداچونیانە، یان بەربەرەکانی کردنیەتی لەگەڵ براکانی و هاوڕێکانی لە قوتابخانەکەیدا و لەگەڵ ئەمانەشدا توشبونیەتی بە مل ملانێ و دڵەراوکێیەکی توند... بە هەمان شێوەش ئەگەر دایك و باوکی منداڵەکە هەوڵبدەن بۆ ئەوەی منداڵەکەیان بە شێوەیەکی نمونەیی پێ بگەیەنن بە تایبەتیش منداڵی یەکەمیان، ئەوا منداڵەکە لەگەڵ تواناکانی خۆیدا توشی مل ملانێ دەبێتەوە.

بۆیە لێرەدا ئامۆژگاری خێزانی منداڵەکە دەکرێت بەوەی، کە هەوڵ بدەن لە بابەتی خەوزڕانی منداڵەکەیان تێبگەن و لێکدانەوەش بۆ کاریگەری

www.iqra.ahlamontada.com

ناکۆکیە خێزانیەکان بکەن بۆ سەر منداڵەکەیان، و وازیش لە سزادان بێنن وەك ڕێگایەك بۆ ناچار کردنی منداڵەکەیان بۆ خەوتن.

سەبارەت بە بەکار هێنانی (داودەرمان)ـی نوستنیش بۆ خەواندنی منداڵەکەیان، ئەوا پێویستە لە ژێر سەرپەرشتی پسپۆرێکی دەرونی بێت بۆ ئەوەی ئەو پسپۆڕەش بتوانێت چارەسەرێکی گونجاو بۆ منداڵەکە بدۆزێتەوە، لەگەڵ چارەسەر کردنی خێزانی منداڵەکەش لە ڕوی دەرونیەوە.

<u>ئەمانەی خوارەوەش چەند بیرۆکەیەکن، کە بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئەم جۆرە گرفتانە یارمەتی دەرن:</u>

- ئەگەر منداڵەکەت حەزی کرد بە ڕۆژ کەمێك بخەوێت، ئەوا ڕێی لێ مەگرە، بە بیانوی ئەوەی ئەم خەوتنەی کار لە خەوتنی شەوی دەکات، چونکە هەندێ منداڵ هەن دەتوانن بە درێژایی ڕۆژ نەخەون تەنانەت بۆ کاتێکی کەمیش بێت.
- تا دەکرێ هەوڵی ئەوە مەدە منداڵەکەت ناچار بکەی بۆ خەوتن لە کاتێکدا، کە ئەو ئامادەباشی تێدا نەبێت، چونکە منداڵیش وەك کەسێکی پێگەیشتو وایە ناتوانێت بە زۆر بخەوێنرێت... ئەگەر هەستیشت کرد منداڵەکەت ماندو نییە، یان گومانی ئەوەی لێ دەکەی، کە بە هۆی زۆر لێ کردنیەوە خۆی توشی مەترسی دەکاتەوە، ئەوا وازی لێ بێنە و با لەلای خۆت بێت تا ئەو کاتەی خەوی دێت (خەو دەیباتەوە) پاشان هەڵی بگرە و بیبەرەوە ژوری نوستنی خۆی.
- هەوڵبدە ژوری نوستنی منداڵەکەت خۆش و ڕازاوە بێت، چونکە ژوری نوسن لەلای هەندێ خێزان تەنیا بۆ نوستنە، و هیچ هەوڵێك نادەن بۆ ئەوەی ژوری منداڵەکەیان بڕازێننەوە و

www.iqra.ahlamontada.com

خۆشەویستی بکەن لەلای منداڵەکەیان، یان منداڵەکەیان بتوانێت یاری تێدا بکات، و یان بەر لە خەوتنی هەندێ کاتی خۆی لەگەڵ یاریەکانی بەرێتە سەر.

- بە پێی توانا تا دەکرێ لە تەمەنێکی زو منداڵەکان بە شێوەیەکی پلە پلەیی لە ژوری نوستنیان لێك جیا بکرێنەوە. کاتێك منداڵ گەیشتە تەمەنی هەرزەکاری بۆ خەوتن پێویستی بە چەند کاتێکی کەمتر دەبێ، ئەمەش لە بەر ئەوەی زیاتر ئارەزوی ئەوە دەکەن بەشێك لە کاتی خۆیان بۆ خوێندنەوە و گوێ گرتن لە مۆسیقا تەرخان بکەن.

مۆتەکە (الکابوس):

هەر یەکێ لە ئێمە شەوانە زۆر جار، چەندین کاتژمێر خەون دەبینێ، بەڵام بەشێکی کەمی ئەم خەونانە نەبێ، ئەوانی ترمان لە یاد نامێنن، ئەم لە یاد چونەوەیەش زۆربەی جار ئەو بەشەی خەونەیە، کە ڕاستەوخۆ بەر لە بە ئاگا هاتنەوەمان دەیان بینین.

وەك پێشتریش باسمان کرد، ئەو خەونانەی لە کاتی نوستن ڕودەدەن، کە بە جولانێکی زۆری چاوەکان دەناسرێنەوە سۆزدارین و لە ئەنجامی ئەزمونەکانی مرۆڤەوەن،کە لە ژیانی ڕۆرژانە دەیان بینێ، بەڵام لە بەر ئەوەی منداڵەکان هیچ ئەزمونێکی وایان لە ژیان نییە بۆیە ئەم جۆرە خەونانە لە لایان ئاشنانین.

لە بەر ئەوەی مرۆڤ بە درێژایی شەو خەونی زۆر، دەبینێ بۆیە شتێکی سەیر نییە کاتێك، کە هەندێ لەو خەونانە ترسناکبن، کە شەوانە دەیان بینێ، ئەو کەسانەش کە خۆیان وانیشان دەدەن نازانن خەونی بە ترس،

www.iqra.ahlamontada.com

چییە زۆر لە ئێمە ئارام تر نین، بەڵکو لە بەر ئەوەیە کە خەونە ناخۆشەکانیان لە یاد نامێنن.

ئەو منداڵەی توشی خەوی ناخۆش دەبێت (مۆتەکە)، یان خەونێکی بە ترس دەبینیّ، زۆر جار ئەو ترسەی لە خەونەکەیدا بە هاوار کردن و گریان دەدرکێنیّ، ئەو هاور کردن و گریانەشی ڕەنگدانەوەی جۆری خەونەکەیەتی، بۆیە لەم بارەدا پێویستە بۆ هێور کردنەوەی دایکی منداڵەکە بە خێرایی بچێتە لای، بەڵام ئەگەر لەم کاتەدا نەچیتە لای، ئەوا ترسەکەی لە سەر یەك کەڵەکە دەبێت، بۆیە ئەگەر هەمو خەونەکەشی نێتەوە یاد، ئەوا ئەو ترس و تۆقینەی هەر لە یاد دەمێنێت، کە لە ئەنجامی توشبونی بە مۆتەکە توشی بووە. لە زۆربەی کاتەکانیشدا دوای ئەوەی منداڵەکە خەونی ناخۆشیش دەبینێت دووبارە جارێکی تر بە خێرایی دەخەوێتەوە، ئەمەش تەنیا بە بیستنی دەنگی دایکی، یان کاتێك کە هەست دەکات دایکی دەستی لیّ دەدات و هێوری دەکاتەوە.

- بە هیچ شێوەیەك نابیّ هەوڵی ئەوە بدەی داوا لە منداڵەکەت بکەی بۆ ئەوەی ئەو خەونە ناخۆشەی خۆی بۆت بگێرێتەوە کە بینیویەتی، چونکە ئەگەر بیەویّ پێت بڵیّ، ئەوا خۆی بۆت دەگێڕێتەوە.
- پیّ داگری مەکە لە سەر ئەوەی منداڵەکەت واهەست بکات، کە تۆ لە کاتی نوستنی لەلای دانیشتوی، بەڵام دەکریّ بۆ چەند کاتێك لەلای بمێنیتەوە لە ترسی ئەوەی نەوەکو جارێکی تر ئەو خەونە ناخۆشانە ببینێتەوە.
- ئەگەر منداڵەکەت لە سەر جێگای خۆی ڕۆیشت.. ئەوا هەوڵدە کە بە نەرم و نیانی ڕاستی کەیتەوە، و ئەگەر هەوڵیشیدا

www.iqra.ahlamontada.com

بەرگریت بکات یان جولەی کرد، ئەوا تۆ هەوڵدە کە هەر لەگەڵیدا نەرم و نیان بی، کە لەم بارەشدا دەکریٚ ڕوناکایەك لە ژورەکە داگیرسیٚنی، یان سەرینەکەی بۆ بگۆڕی، و یانیش هەر کاریٚك کە ئەو پیٚی ئارام دەبیٚتەوە.

بینینی خەونی ناخۆش بە شەوانە، دەرەنجامی ئەو ئەزمونانەی منداڵەکەیە، کە تیٚیدا ژیاوە، ئەمەش هەستیٚکی زۆر بەئازارە کە لە ئەنجامی ئەزمونی ئەو ئەزمونانەیە کە بینیویەتی، نمونەی ئەم ئەزمونانەش بینینی دایکیەتی لە خەودا کە بۆی پەژارەیە، یان بینینی نەشتەرگەریەکە کە پیٚویست دەکات منداڵەکەش هەمان ئەو نەشتەرگەریەی بۆ بکریٚ، بە هەمان شیٚوە بینینی شتی ترسناك لە تەلەفزیۆنەکان یان گیٚڕانەوەی چیرۆك، منداڵ خەون بە هەمو شتیٚکەوە نابینیٚ، بەڵکو تەنیا خەون بەو ترسەوە دەبینیٚ کە چیرۆکەکە لە دەرونیدا دروستی کردوە.

بیرکۆڵی (التخلف العقلی)

خودای گەورە مرۆڤی لە سەر جوانترین شیٚوە دروست کردوە، بەڵام لە بەر هۆکاریٚك کە تەنیا خودا خۆی دەیزانیٚ یەکیٚ، یان زۆریٚك لەم بەخششانەی لە مرۆڤ سەندۆتەوە کە پیٚی بەخشیوە، بۆیە سەندنەوەی یەکیٚك لەو هەمو بەخششە زۆرانەش، کە خودای گەورە بە مرۆڤی بەخشیوە لە ڕاستیدا جۆریٚکە لە پەککەوتەیی، پەککەوتەش ئەو مرۆڤەیە کە فرمانی یەکیٚ لە ئەندامە زیندوەکانی جەستەی لە دەستداوە، لە ئەنجامی توشبونی بە



www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشیەك، یان پێكان، یانیش بە هۆی بۆماوەیی كە لە ئەنجامی ئەوەشدا ئەو كەسە پەكی دەكەوێ لەوەی پێداویستیەكانی خۆی جێبەجێ بكات، بۆیە لەسەر ئەم بنچینەیە تەنیا بەو كەسە ناوترێ پەككەوتە، كە یەكێ لە ئەندامەكانی لاشەی توشی پەككەوتەیی بوبێت، وەك كوێری و كەڕی و شەلی... بەڵكو هەر كەموكورتیەك لە فرمانەكانی لاشەی مرۆڤ هەبێ، پێی دەوترێ پەككەوتەیی.

لێرەدا چەند جۆرێك پەككەوتەیی هەن، وەك پەككەوتەیی بیستن و بینین و جولە و هەستەوەرەكان و عەقڵی. پەككەوتەییە ژیریەكان بارەكانی پشێویە عەقڵی و پشێویە ڕەفتاریەكانیش دەگرێتەوە، كە بەم هۆیەشەوە كەسی توشبو ناتوانێ بە شێوەیەكی سروشتی لەگەڵ كەسانی تر بژیت، ئەمەش وەك بارەكانی شیزۆفرێنیا و دەبەنگی و بارەكانی تری بیركۆڵی بە پلە جۆراوجۆرەكانیەوە... كە لەم بەشەدا گفتوگۆ لە سەر بارەكانی بیركۆڵی دەكەین.

بیركۆڵی چییە؟

بیركۆڵی بریتیە لە كاملّ نەبون و گەشە نەكردنی خانەكانی مێشك یان وەستانی گەشەی شانەكانی مێشك لە كاتی لەدایكبون یان لە ساڵەكانی سەرەتای تەمەنی منداڵێتی بە هۆیەك لە هۆیەكان. بیركۆڵی نەخۆشیەك نییە، كە سەر بەخۆ و دەستنیشان كراوبێت، بەڵكو بریتیە لە كۆمەڵێك نەخۆشی، كە هەر هەموشیان بەوە دەناسرێنەوە پلەی زیرەكی منداڵەكە لە ئاستی زیرەكی گشتی دادەبەزێ، و بۆ خۆ گونجاندنی لەلایەنی لێهاتویی بێ تواناش دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

زیرەکی.. و چەماوەی زیرەکی:

زیرەکی چەمکێکی داتاشراوە کە زانا دەرونی و پەروەردەیەکان لە سەر پێناسە کردن و دەستنیشان کردنی ڕایان جیاوازە، بەڵام واتای "لێهاتویی تاك لە چارەسەر کردنی گرفتە هزریەکان" دەدات، یان "لێهاتویی تاکە لە سەر خۆگونجاندنی بەرامبەر بە هەڵوێستە نوێیەکان" یانیش "لێهاتوییە لە بیرکردنەوەیەکی ڕوت و سود وەرگرتنە لە ئەزمونەکان" زیرەکی سیفەتێکی بۆماوەییە لە کرۆمۆسۆمەکان و خانەکاندا، بەڵام لە هەمان کاتیشدا کورت نابێتەوە تەنیا لە یەك بۆهێل Gene، بەڵکو لە زۆربەی هاوکۆڵکەکان و یەکە بچوکەکاندا بوونی هەیە هەر لە بەر ئەمەشە، کە دابەش بوونی زیرەکی لە نێو کۆمەڵگادا شێوەیەکی چەماوەیی سروشتی وەرگرتوە، واتە زیرەکی ناوەندی ڕێژەیەکی گەورە دەگرێتەوە لە دانیشتوان، لە کاتێکدا ڕێژەی بەرز بونەوە بۆ زیرەکیەکی نایاب و پاشان بەرەو گێلی و دەبەنگی لە کەمیدایە.

ئەو زیرەکیەی کە لێی تێگەیشتوین بریتییە لە "لێهاتویی ژیریی" دەتوانرێت بپشکێنرێ و بشپێورێ بەو ئامرازانەی، کە زانا بەناوبانگەکان دایان هێناوە و بنەما و پرۆگرامێکی وردیشیان بۆ داناون، کە ئەم ئامرازانەش پێیان دەوترێ (تاقیکردنەوەکانی زیرەکی) Intelligence Tests ئەمانەش چەند جۆرێکن وەك تاقیکردنەوەکانی (تیرمان _ میرل، ویکسلر). دەشکرێ تاقیکردنەوەکانی زیرەکی بە وردترین ئامراز دابنرێن، کە تاکو ئێستا دەرونزانی نوێ بۆ دەستنیشان کردنی لێهاتویی ژیری مرۆڤ پێی گەیشتوە، هەرچەندە ئەم ئامرازانە لەو پێوەرانەش نین، کە هیچ هەڵەیەکیان لێ ڕونەدات.

www.iqra.ahlamontada.com

هاوكۆلكه و نمرەكانی زیرەكی:

كاتێك كه دەڵێن زیرەكی فلانه كەسه (سروشتیه) واتای ئەوەیه، كه سروشتیه (بەڕێژه) به پێی پێوەری هاوكۆلكەی زیرەكی گشتی دانیشتوانی هەمان كۆمەڵگا و له هەمان تەمەنه كاتیەكەشیدا. بۆیه تەمەنی ژیری تاك نمرەی ڕاستی زیرەكی كەسەكەیه به بەراورد لەگەڵ زیرەكی گشتی، كه لەوانەشه تەمەنه ڕاستیەكەی به ساڵ لەمە زیاتر یان كەمتر بێ.

ئەو كەسەش كه تەمەنه ژیریەكەی له تەمەنه كاتیەكەی بەرزتره لەوانەیه زیرەكیەكەی له سەروی ئاستەوە بێت، یانیش به پێچەوانەوە. ئەگەر هاتو هەردوو تەمەنەكانیش هاوجوت بوون ئەوا ناوەندەكەی له ئاستی گشتی نزیك دەبێ. هاوكۆلكەی زیرەكیش بریتیه له ڕێژەی سەدی نێوان تەمەنی ژیری و تەمەنی كاتی كەسەكە. ئەو كەسەی كه تەمەنه ڕاستیەكەی (٨) ساڵیه، كەچی نمرەی زیرەكیەكەی له ئاستی تەمەنی (١٤) ساڵیدایه، ئەوا هاوكۆلكەی زیرەكیەكەشی دەكاته ٨/٤ ×١٠٠ =٥٠.

كەواته هاوكۆلكەی زیرەكی = IQ تەمەنی ژیری/ تەمەنی كاتی × ١٠٠

هاوكۆلكەی زیرەكی ناوەندی تاك له نێوان (٩٠ — ١١٠)ـدایه وەك هاوكۆلكەی زیرەكی، بۆیه دابەزینی هاوكۆلكەی زیرەكی بۆ خوار (٨٠) به بیركۆڵ هەژمار دەكرێ.

نمرەكانی زیرەكی و بیركۆڵی:

پۆلێن كردنی نمرەكانی زیرەكی به پێی (پۆلێن كردنەكەی تیرمان) ئەمانەی خوارەوەن:

نمرەكانی زیرەكی هاوكۆلكەی زیرەكی

- بلیمەت ١٤٠ بەرەو سەر.

www.iqra.ahlamontada.com

- زۆر زیرەك ١٢٠ – ١٤٠.
- زیرەك ١١٠ – ١٢٠ .
- سروشتی (ناوەندی) ٩٠ – ١١٠.
- كۆمەڵەی سنوردار ٩٠ – ٧٠.
- بیركۆڵی ٧٠ بەرەوخوار.

پێناسەی بیركۆڵی:

بیركۆڵی واپێناسە، دەكرێ بریتیە لە بوونی كەموكورتی لە ئاستی زیرەكی تاك، كە لەگەڵیشیدا لایەنەكانی فێربون و خۆ گونجاندنی لەگەڵ ژینكە كەموكورتیان تێدەكەوێ، ئەمەش پێش گەیشتنی بە تەمەنی (١٨) ساڵی، هاوكۆڵكەی زیرەكی (٧٠)ـشیان وەك بەرزترین ئاست دانەوە بۆ ئەو كەسانەی توشی بیركۆڵی هاتون، ئەمەش لە بەر ئەوەی زۆربەی ئەوكەسانەی كە هاوكۆڵكەی زیرەكیان لە (٧٠) كەمترە تواناى خۆگو نجاندنیشیان دیاركراوە و پێویستیشیان بە چاودێری و پارێزگاری كردن هەیە، بە تایبەتیش لە ساڵەكانی چونیان بۆ قوتابخانە.. لە بەر ئەمەش تەمەنی ١٨ ساڵیان داناوە، چونكە ئەو شێوە كلینیكیەكەی لە دوای تەمەنی (١٨) ساڵی ڕودەدات پێی دەوترێ خەڵەفاو Dementia.

شێوەكانی كلینیكی بیركۆڵی:

هیچ ڕوخسارێكی لاشەیی دیاركراو نییە كە پەیوەست بێت بە بیركۆڵی، بەڵام كاتێك كە بیركۆڵی دەبێتە بەشێك لە كۆنیشانی نەخۆشی، ئەوا ڕوخسارە كلینیكیەكان بۆ ئەم كۆنیشانە وەك ڕوخسارە لاشەییەكان لە كۆنیشانەكانی داون Down’s Syndrome پەیدا دەبن.

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمانەی خوارەوەش چەند بەڵگەیەکی دەستنیشان کردنن، کە لە بەڵگەی دەستنیشان کردنی چوارەمی ئەمریکی وەرگیراون:

- کەم بونەوەی فرمانە ڕونەکەی زیرەکی لە ئاستە سروشتیەکەی خۆیدا، کاتێك کە ئاستی زیرەکی پێوراو بە پێوەری زیرەکی تاك لە (٧٠) کەمتربێت و سەبارەت بە منداڵ و شیرەخۆرەکانیش تێبینی کلینیکی پێوەرێکی جیاکەرەوەیە.
- بونی کەم و کوریی و خەوش لە فرمانەکانی خۆگونجاندنی تاك (واتە چالاکی تاك بۆ گەیشتنی بە ئاستی پێشبینی کراو سەبارەت بە ساڵ و ژینگە ڕۆشنبیریەکەی)، کە ئەم خەوشەش لە دوو لەم کارامەییانە خۆی دەردەخات (بەردەوامی، چاودێری کردنی خود، کارلێکی کۆمەڵایەتی، ئاراستە کردنی دەرون، کارمەییە ئەکادیمیەکان، کار، ساغی).
- **سەرەتا پێش ١٨ ساڵی.**

وێنەی کەسی توشبوش بە بیرکۆڵی لە ڕوی توانای چالاکی کۆمەڵایەتی و جولەیی و قوتابخانەییەوە جیاوازە، ئەمەش بە پێی نمرەی زیرەکی، بۆیەشە کە وێنەی کلینیکی بۆ چەند جۆرێکی کلینیکی دابەش دەبێت ئەوانیش بریتین لە ئەمانەی خوارەوە:

بیرکۆڵی پلە سوك (Mild mental retardation):

ئەم جۆرەیان ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی (٨٠ ٪) لەو کەسانەی بیرکۆڵیان لە نێوان (٥٠) و (٧٠) دایە، کە ئەم جۆرانەش بە گەشەکردنی کارامەییە کۆمەڵایەتی و جولەیی و قسەکردنیان دەناسرێنەوە، و نزیکیشن لە ئاستی سروشتی بە ئەندازەیەك، کە ناتوانرێ بە ئاسانی بناسرێنەوە تەنیا لە

www.iqra.ahlamontada.com

تەمەنی چونیان بۆ قوتابخانەی سەرەتایی نەبێ، لەو کاتەی کە لە سەرەتاکانی ساڵی خوێندنیان پێویستیان بە چاودێری کردن دەبێت، پاشان لە ساڵەکانی کۆتایی خوێندنیان توشی سەرنەکەوتن و کەوتن دەبنەوە (واتە پۆلی چوارەم و پێنجەم و شەشەمی سەرەتایی)، کاتێکیش کە گەورە دەبن دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن لە ڕوی ئابوریەوە، ئەمەش لە ڕێگای ئەنجامدانی کارێك، کە پێویستی بە کارامەیەکی هونەری بەرز نەبێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستیان هەر بە یارمەتیدان و ڕێنمایی کردن دەبێت کاتێك، کە توشی هەر ئاستەنگێك دبنەوە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

بیرکـۆڵی پلــە مــام ناوەنــد (گەمــژەیی) (Moderate Mental Retardation):

ئەم جۆرەشیان لەلای ئەو کەسانەی توشی بیرکۆڵی هاتون ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی (١٢٪)، کە پلەی زیرەکیەکەیان لە نێوان (٣٥) و (٤٩) دایە و فێربونیان بۆ کارامەییە کۆمەڵایەتی و جولەیی و ئاخافتنیان پێش گەیشتنیان بە تەمەنی قوتابخانەی سەرەتایی لاوازە، بەڵام بە ڕاهێنیان و سەرپەرشتی کردنیان ئەم کارامەییانەیان باشتر دەبێ، بە تایبەتیش چەندە تەمەنیان بەرەو پێش بچێت، ئەم جۆرەیان ناتوانن لە پۆلی دووەمی سەرەتایی تێپەربن تەنانەت ئەگەر سەرپەرشتی و چاودێریشیان بکرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەکرێ لە سەر ئەنجامدانی هەندێ لەو کارامەییانەی لە ڕوی هونەریەوە زۆر ئاڵۆز نین ڕابهێنرێن، کاتێکیش کە گەورە بوون دەتوانن هەندێ لەو کارانەی، کە پێویستیان بە کارامەیی و بارودۆخێکی تایبەت نییە (ئاڵۆزنین) ئەنجام بدەن بەڵام ئەمەش دەبێ لە ژێر چاودێری و ئاراستە کردن و یارمەتیدانی کەسانی تر بێت.

www.iqra.ahlamontada.com

بیرکۆڵی پلە توند (Severe Mental Retardation):

ئەم جۆرەشیان لەلای کەسانی توشبو بە بیرکۆڵی ڕێژەکەی دەگاتە (٧٪)و ئاستی زیرەکیشیان لە نێوان (٢٠) و (٣٤) دایە، ئەم جۆرەیان بە لاوازی لایەنی گەشەی جولەیی و ئاخافتنیان لەوانی تر جیا دەکرێنەوە، کە توانستی قسەکردنیان تا تەمەنی چونیان بۆ قوتابخانەی سەرەتایی دوادەکەوێ، دەشکرێ لە سەر کۆنترۆڵکردنی دەرهاوێشتەکانیان ڕابهێنرێن، بەڵام دەست نادەن بۆ ئەوەی بنێردرێنە قوتابخانە، ئەمانە لە تەمەنی هەرزەکاری باشتر دەبن، و دەشتوانن هەندێ کاری زۆر سادە و ساکار ئەنجام بدەن، بەڵام لە ژێر چاودێریەکی بەردەوام.

بیرکـــۆڵی پلـــە خـــراپ (دەبـــەنگ) (Profound Mental Retardation):

ئەمانەش لە ڕوی زیرەکیەوە لاوازترین مرۆڤن، کە ئاستی زیرەکیەکەیان زۆر کەمە، تەنانەت لە (٢٠) پلە کەمتریشە، بەڵام ئەوەی جێگای خۆشحاڵیە ئەم جۆرەیان ڕێژەیان لە نێو کەسانی توشبو بە بیرکۆڵی زۆر کەمە، کە ڕێژەکەیان (١٪) و بەوەش جیا دەکرێنەوە لەوانی تر، کە پەککەوتەیەکی تەواویان توشبوە لە منداڵی و هەرزەکاری و هیچ کامێك لە کارامەییە جولەیی و ئاخافتنیەکان و کارامەییە کۆمەڵایەتیەکانیشیان گەشە ناکەن، سەرەڕای ئەوەی ناشتوانن لە ڕوی (میز کردن و چونە سەرپێ) کۆنترۆڵی خۆیان بکەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێ هەندێ وشە فێر بکرێن لە کاتی پێگەیشتنیان، هەروەها لە بەرئەوەی ئەم جۆرەیان تەواو پەککەوتون

www.iqra.ahlamontada.com

بۆیە بەردەوام پێویستیان بە یارمەتی دەبێت لەگەڵ چاودێری کردنێکی تایبەتی.

بیرکۆڵی دیار نەکراو:

ئەم جۆرەیان لە بارەکانی بیرکۆڵی ئاشکرا لە ڕوی کلینیکیەوە بەکار دەهێنرێن، بەڵام ناکرێ نمرەکانی بە پێوەرە وردەکانی زیرەکی بپێورێت، ئەمەش لەو بارانە ڕودەدات، کە یارمەتی دەرنین و لەگەڵ ئەو منداڵە شیرەخۆرانەش، کە ناکرێ زیرەکیان بپێورێ یان پێوەرێکی گونجاو بۆ پێوانی زیرەکیان دابین بکرێت، تێبینی ئەوەش کراوە تاکو تەمەنی منداڵەکە بچوکتربێت ئەوا دەستنیشان کردنی بیرکۆڵیشی گرانتر دەبێ.

لەمەشەوە ڕادەی جیاوازی وێنەی کلینیکی بیرکۆڵیمان بۆ ڕون دەبێتەوە، کە چۆن بۆ زانینی داهاتوی منداڵەکە سودمان پێ دەگەیەنێ، ئێمە ناتوانین داوای لێ بکەین کە وەك وەبەرهێنەرێکی لێکۆڵینەوەیی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی بەکاری بێنین بەبێ ئەوەی منداڵەکە توشی نوشست بکەین، یان تۆمەتباری بکەین بە کەسێکی دۆڕاو، ئەمەش لە بەر ئەوەی بارگرانیەکی زیاد لە تواناای خۆی دەخەینە سەر، پاشانیش چەندین جۆری سزای دەرونی و لاشەیی بەسەردا دەسەپێنین، بۆیە ئەمە وا لە منداڵەکە دەکات دەرەنجامێکی زۆر خراپ بەدەستەوە بدات و زۆر بەکەمیش خۆی بگونجێنێ و زۆریش چارە ڕەش بێت.

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر زیرەکی:

ماوەی سکپڕی و سەرەتاکانی منداڵێتی و پشت بەستنێکی تەواوی منداڵەکە بە دایکی و کەسانی تر بۆ چاودێری کردنی وا لە مێشکە خاوەکەی

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەکە دەکات، کە ببێت بە ئامانج بۆ هۆکارە جۆراوجۆرە دەرەکی و زیندوەکان بۆ ئەوەی بە ڕێژەیەکی زۆر کار بکاتە سەر ڕادەی پەرەسەندن، و دۆزینەوەی لێهاتویی عەقڵی بۆماوەیی لەلای منداڵەکە.

هەروەك چۆن زیرەکی بە بۆماوەیی چەند سیفەتێکی جۆراوجۆر دەگوازێتەوە، بەهەمان شێوە پشتیش بە ناوەندی دەوروبەر بۆ پەنابردن و قۆزتنەوەی ئەم سیفاتانە یان خامۆش کردنیان دەبەستێت.

کەواتە زیرەکی دەرەنجامی کارلێکی بۆماوەییە لەگەڵ دەوروبەر، کە ئەمەش زۆر ئەستەمە بتوانین دەستنیشانی ڕێژەی هەر یەکەیان بکەین، تەنیا ئەو ڕاستیەی کە پێویستە پزیشکی دەرونی نابێ لێی بێ ئاگابێت ئەوەیە، کە هۆکارە خراپەکانی دەوروبەر لە هەندێ کاتدا دەبنە هۆی بیرکۆڵی.

هۆکارەکانی بیرکۆڵی:

بیرکۆڵی چەندین هۆکاری هەیە، کە دەتوانین بۆ دوو کۆمەڵ دابەشیان بکەین: ئەوانیش سەرەتایی (بۆماوەیی) و ناوەندی (بەدەست هاتو).

١. هۆکارە سەرەتاییەکان (بۆماوەییەکان):

سیفاتە بۆماوەییەکان هەر لە نێو سپێرمە زیندوەکانی نێر و هێلکۆکەکانی مێ، پێش بە یەك گەیشتنیان و پیتانیان بڕیار لە سەر لێهاتویی و سنوری زیرەکی شاراوەی کەسەکە دەدەن، وەك چۆن تێبینی ئەوەش کراوە، کە ئەم جۆرەی بیرکۆڵیە لە مێژوی خێزانی دایکەکە یان باوکەکە یانیش هەردووکیان هەبوە. هەروەك چۆن ئەمەش دەرکەوتوە لە کاتی لێکۆڵینەوە و پشکنینی منداڵەکە هیچ هۆکارێکی ئەندامی بەدەست هاتو نەدۆزراوەتەوە، کە دوای پیتانی سپێرم و هێلکە رویدابێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. هۆکارە ناوەندیەکان (بەدەستهاتوەکان):

لەم جۆرەشیاندا خانەکانی کۆرپەلە دوای کرداری پیتاندن توشی بیرکۆڵی دەبن، واتە دوای ئەوەی سیفاتە بۆماوەییەکان جێگیردەبن، کە ئەم هۆکارانەش لە ڕێی بۆماوەییەوە بۆ نەوەکانی تر ناگوازرێنەوە، هەروەها هۆکاری نەخۆشیش چەندین سەرچاوە و شێوەی هەیە ئەوانیش وەك: (استسقاو الدماغ، هەوکردنی دەماغ و پەردەکانی، هۆکارە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان)،کە دەتوانین ئەم هۆکارە نەخۆشیە وەدەستهاتوانەش سەبارەت بە قۆناغەکانی گەشەی کۆرپەلە و منداڵەکەش بۆ چەند بەشێك دابەش بکەین:

- هۆکارەکانی نێو منداڵدان (ماوەی سکپڕی) Antenatal.
- هۆکارەکانی کاتی نزیك بونەوەی کرداری لەدایکبون Natal & prenatal.
- هۆکارەکانی دوای لەدایکبون.
- سەرەتاکانی منداڵێتی و ماوەی پێگەیشتنی پێش هەرزەکاری.
-

أ- <u>لە قۆناغی سکپڕی لەوانەیە ئەم هۆکارانەی خوارەوە ڕوبدەن:</u>

- نەخۆشیە گشتیەکانی دایك: وەك (میزی شەکری، بەرزبونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، بەرکەوتنی تیشکی ئێکس، نەخۆشیەکانی ڕژێنی دەرەقی و فەرەنگی، ژەهراوی بوون بەو داودەرمانانەی بۆ کۆرپەلە زیان بەخشن).
- بارودۆخی دایکی سکپڕ: وەك گەورەیی تەمەنی دایکی سکپڕ، نەخۆشیەکانی پێشوتری سکپڕی وەك ژەهراوی بوونی سکپڕی و لە بار چون، پشێویەکانی کارلێکی کۆمەڵەکانی خوێن (blood groups).

www.iqra.ahlamontada.com

- بەدخۆراکی، سەلمێنراوە کە بەدخۆراکی کار دەکاتە سەر گەشەی خانەکانی مێشك و پەردەی مۆخ، هەروەها کاریگەریەکی بەهێزی لە سەر نیوەی دووەمی سکپڕی لە کاتی گەشەی خێرای کۆرپەلە دەبێت، کە دەرەنجامەکەشی دابەزینی زیرەکی و دەرکەوتنی کەم و کورتیە جۆراوجۆرەکانە.
- تای ڤایرۆسی کە توشی دایکەکە دەبێت، ئەمەش سەلمێنراوە تای سورێژەی ئەلمانیGerman Measles و پەتای هەوکردنی جگەر Infectiv Hepatitis و ئەنفلۆنزا کاریگەریەکی زۆر خراپیان لە سەر کۆرپەلە لە سێ مانگی یەکەم تا پێنج مانگی سەرەتای سکپڕی هەیە.

ب- **لە کاتی لەدایك بوونیش ئەم هۆکارانە کار لە منداڵەکە دەکەن:**

- ئەو منداڵەی کە بەر لە کاتی لەدایکبونی لە دایك دەبێت Premature Infant.
- ئەو منداڵەی کە لە کاتی دیارکراوی خۆی لەدایکبونی دوا دەکەوێ Post mature infant.
- لەدایکبونێکی خێرا یان درێژخایەن Precipitate or Prolonged Labour.
- نەخۆشیەکانی وێلاش.

ت- رووداوەکانی لەدایکبونی تازە:

- نەخۆشی زەرتك.
- گەورەیی قەبارەی کەللە سەر.
- کەمی ئۆکسجین.
- هەوکردنە تازەکان.

www.iqra.ahlamontada.com

پ – **نەخۆشی و ڕوداوەکانی منداڵێتی بەر لە پێگەیشتن:**

- بێ بەش بوونێکی توندی هەستەوەری ئەندامەکان وەك (کوێری و کەڕی).
- بێ بەش بوون لە هەست کردن بە توانایی (لەو کاتەی کە خێزان سست و چەق بەستو دەبێت..).
- پشێویە دەرونی و ژیریەکان (بەنازکردن، بێ بەش بوون لە دایك، خەمۆکی، شیزۆفرینیا).
- بەرکەوتنی هێزێکی توند بە سەر (لەرزینی مێشك).
- پشێویەکانی قسەکردن و خوێندنەوە.
- هەوکردنی مێشك و پەردەکانی.
- پشێویە کیمیایە زیندوەکانی لاشە، و ژەهراوی بوونە جۆراوجۆرەکان.

دیاردەکانی بیرکۆڵی:

لەو پێناسە کورتەی، کە پێشتر لە یەکەم بەش خستمانە ڕو ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت، کە بیرکۆڵی بە دوو نیشانەی بنچینەیی دەناسرێتەوە، ئەوانیش بریتین لە: کەمی زیرەکی، و نەبونی لێهاتویی لە سەر خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی و هزری، کە بۆ هەر یەکێك لە جۆرەکانی نەخۆشی بیرکۆڵیش چەندین دیاردەی تایبەتی هەن، کە لەوانی پێش خۆی یان داهاتو جیایان دەکاتەوە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا هاوکۆڵکەی زیرەکی بە تەنیا نابێت بە پێوەر، چونکە هۆکاری ڕاهاتن و خۆگونجاندن کار دەکاتە سەر دەرەنجام و ڕەفتاری منداڵی توش بوو. ئەو منداڵەی کە هاوکۆڵکەی زیرەکی (٥٠) پلەیە، پێدەچێ زیاتر خۆی بگونجێنێ لە منداڵێکی تر، کە

www.iqra.ahlamontada.com

هاوكۆڵكەی زیەرەكیەكەی (٦٥) پلەیە، بەڵام بە شێوەیەكی گشتی دیاردە كلینیكیەكان ئەمانەی خوارەوەن:

١. دابەزینێكی بەرچاو لە نمرەی زیرەكی و بەجێهێنان، كە لە نێوان ئەم ئەگەرانەی خوارەوەن:-

- لە جۆری بیركۆڵی دەبەنگ، كەسی توشبو بێ هێز و توانایە و تەنانەت ناتوانێت لە بەرامبەر ئەو مەترسیانەی كە روبەروی دەبنەوە بەرگری لە خۆشی بكات، و توانای قسە كردنیشی نییە تەنیا دەربرینی چەند وشە و پیتێك نەبێ، و توانای ناسینەوەی كەسانی دەوروبەری خۆشی نییە، بەڵام دەتوانرێت فێری ئەوە بكرێت بە دەستی خۆی خواردن بخوات.
- كەسی گێل: توشبوەكە لە بەدەست هێنانی ڕزق و ڕۆزی دەستەوەسانە، بەڵام دەشتوانێت بەرگری لە مەترسیە لاشییەكان لە خۆی بكات، و لە كەسی دەبەنگیش زیاتر قسەدەكات، وەك چۆن دەتوانێت لە هەندێ كار و باری سادەش تێ بگات، هەروەها دەشتوانێت جیاوازی لە نێوان كات و ڕەنگەكان بكات، دەتوانرێ فێری ئەوەش بكرێت، كە جل و بەرگەكانی لە بەر بكات و خۆی پاك بكاتەوە و خۆشی بشوات.
- عەقلێ لاواز: توانای خۆگونجاندنێكی سادەی هەیە، دەتوانێ ڕزق و ڕۆزی بۆ خۆی دابین بكات، و لە بارودۆخێكی گونجاو توانایەكی زمانەوانی ساكاریشی هەیە، وەك چۆن دەتوانێ خۆشی بپارێزێ لە مەترسیەكان، و

www.iqra.ahlamontada.com

ئەنجامدانی چەند کارێکی ژمێریاری سەرەتایی، توانای ئەوەشی هەیە، کە خۆی فێری خوێندنەوە و نوسینێکی ساکار بکات، و فێری نەریتە کۆمەڵایەتیە پەسندکراوەکانیش بێت.

٢. دابەزینێکی بەرچاو لە توانای زمانەوانی و پاشانیش دەستەوەسانی لە بەدەستهێنانی بابەتەکانی نوسین و خوێندنەوە.

٣. بونی کەم و کورتیەکی توند لە بەهرەی ژمێریاری.

٤. کەمی هێزی سەرنجدان و جەخت کردنەوە، هەر بۆیەشە کەسە توشبوەکە بە ئاسانی توشی وڕی دەبێتەوە.

٥. بونی کەم و کورتی لە لایەنی لێهاتویی کەسی توشبو لە سەر بیر کردنەوەیەکی ڕوت و لۆژیکی، هەر بۆیەشە کە سیفاتە ڕەفتاریە چەق بەستو و پێش نەکەوتوەکانیان لێ بەدیار دەکەون، و ئارەزوی ئەوەش دەکەن یەك جولە دووبارە بکەنەوە بەبێ ئەوەی بێزار و ماندو بێت.

٦. بە هۆی کەم دانایی و عەقڵ سوکی کەسانی توشبو بە بیرکۆڵی زۆر جار لە لایەن کەسانی زیرەك و فێڵبازەوە بەکاردەهێنرێن، جا ئەگەر ئەو کەسانە لەو جۆرانە بوون، کە مەبەستیان ئەنجامدانی کاری تاوانکاری و ناکۆمەڵایەتی بوو، ئەوا بۆ ئەنجامدانی کاری تاوانکاری کۆمەڵێك لەو کەسانەی لە ڕوی عەڵقیەوە دواکەوتون خردەکەنەوە.

٧. پشێویە لاشەیی و جولەییەکان: هەندێ لە کەسانی توشبو بە بیرکۆڵی جولە و چالاکیان یەکجار زۆرە، کە هەندێ جار دەگەنە ئاستی ئاژەوە و پشێوی نانەوە، زۆر جاریش لەگەڵ ئەم

www.iqra.ahlamontada.com

سەربزێوی و جولەکردنەشیان زۆر جار ئارەزوی تێکدان و شکاندن و ئازاردانی هەمو ئەو شتانە دەکەن، کە لە دەوروبەریاندان، زۆر جاری واش هەیە زۆر هێواشن و بەکەمی جولە دەکەن، یان کاتێك یەکێك لە دەست و پێکانیان دەجولێنن بە شێوەیەکی زۆر هێواش و لە سەرخۆ دەیان جولێنن بە تایبەتیش سەر و قۆل و نێوقەدیان.

٨. نیشانە لاشەیەکان: هەندێ لە کەسانی توشبو بە بیرکۆڵی لە کاتی دروستبونیان توشی هەندێ شێوانی لاشەیی هاتون وەك شێوانی دەست و پێ و دەم و چاو و سەر، کە ئەمانەش نیشانە دیارەکانی ئەم نەخۆشیەن، بەڵام ئەوانی تر شێوەیان وەکو کەسانی ساغ وایە.

٩. دەکرێ لەم بارانەی خوارەوە پێشبینی ئەگەری توشبونی لەدایکبوێکی نوێ بەم نەخۆشیە بکرێ (بیرکۆڵی):

- لەدایکبونی پێش وەختی.
- ئەگەر کێشی منداڵەکە لە کێشی ئاسایی کەمتر بوو.

نەخۆشیەکانی بیرکۆڵی:

دیاردەی بیرکۆڵی نەخۆشیەکە، کە لەگەڵ چەندین هۆکاری جۆراوجۆر گەشە دەکات و دەبێتە هۆی ڕودانی چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر، کە ئەم نەخۆشیانەش چەندین نیشانە و ناوی تایبەت بە خۆیان هەیە. هەروەها دابەشیش دەبن بۆ دوو کۆمەڵەی سەرەکی:

www.iqra.ahlamontada.com

١) نەخۆشیە سەرەتایەکان (بۆماوەیی) Primary .

٢) نەخۆشیە ناوەندیەکان (بەدەست هاتوەکان).

لێرەدا هەندێ لەو نەخۆشیانەش باس دەکەین:

-مەنگۆلی Mongolism:

بڵاوبونەوە: ئەم نەخۆشیە پێشی دەوترێ کۆنیشانی داون Down's Syndromeکە لە نێو هەر (٦٠٠-٧٠٠) منداڵ، منداڵێك توشی ئەم نەخۆشییە دەبێت.

جۆرەکانی: بە پێی ڕیزبەندی کرۆمۆسۆمەکان بۆ دوو کۆمەڵ دابەش دەبێت:-

کۆمەڵەی یەکەم: ئەم جۆرەیان (٧٥٪) جۆرەکانی مەنگۆلی دەگرێتەوە، کە پەیوەندیشی بە تەمەنی دایکەکەیەوە هەیە، چونکە تا تەمەنی دایکی لە یەکەم جاری شوکردنی گەورەتربێت ئەوا ڕێژەکەشی بەرز تر دەبێتەوە ئەم کۆمەڵەیە بەوەش جیا دەکرێتەوە، کە لە بڕی ئەوەی (٢) کرۆمۆسی هەبێ لە شوێنی (٢١) کرۆمۆسۆمەکان کەچی (٣) کرۆمۆسۆم بوونیان هەیە، واتە کۆی گشتی کرۆمۆسۆمەکان (٤٧) کرۆمۆسۆم دەبێت لە بڕی ئەوەی، کە ٤٦ کرۆمۆسۆم بن.

کۆمەڵەی دووەم: ئەم جۆرەشیان (٢٥٪) بارەکانی مەنگۆلی پێك دەهێنێ، و هیچ پەیوەندێکیشی بە گەورەیی تەمەنی دیاکەوە نییە، بەڵکو تەنانەت لە نێو هاوسەرە گەنجەکانیش ئەم جۆرەیان ڕودەدات لەگەڵ بوونی ئارەزوی دووبارە بونەوەشی لە هەمان خێزان، بەوەش جیا دەکرێتەوە، کە (٤٦) کرۆمۆسۆمی هەیە بۆ هەر تاکێکی ئاسایی، بەڵام بە هۆی تێکچونی

www.iqra.ahlamontada.com

کرۆمۆسۆمەکان و دروست بوونی پشێوی لە شوێنەکان و پێکهاتەی شوێنەکانی (١٥، ١٦، ٢١) ئەوانیش تێك دەچن.

لە پێناو بەرگرتن لە ئەگەری توشبونی خوشك و براکانی توشبوەکە، ئەوا هەمو کۆمەڵەکانی مەنگۆلی لەوانی تر جیاوازن. تەنانەت دەکرێ بە شێوەیەکی نزیکەیی بەم ڕێگایە بخەملێنرێ: "هەمو دایك و باوکێك منداڵێکی مەنگۆلیان هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا کەسێکی نزیکیشیان نییە، کە نەخۆشێکی مەنگۆلیان هەبێت، ئەوا ئەگەری لەدایکبونی منداڵێکی تری مەنگۆلی لەگەڵ چاوپۆشی کردنیش لە تەمەنی دایکەکە بە ڕێژەی ١ — ٢٪ دەبێت ".

هۆکارەکان:

ئەو هۆکارانەی کە ئێستا دۆزراونەتەوە و بە هۆکارێکیش بۆ نارێکی کرۆمۆسۆمەکان یان زۆری ژمارەیان دادەنرێن ئەوا بریتین لە: پەتای هەوکردنی جگەری دایك، هەروەها تیشکەکانی (الأشعه) (گەردیلەیی و تیشکی ئێکس)-یش ئەگەرێکی ترن بۆ ڕودانی نەخۆشی مەنگۆلی.

دیاردە و نیشانەکانیان

کەللەی سەریان بچوك و شێوەی گۆیی وەرگرتوە، ڕوی دەم و چاو و پاشە سەریان شێوەیەکی ڕاستی هەیە، چاویان لە شێوەی مۆزدایە وەك ڕەگەزی مەنگۆلیەکان، دەست و پێکانیان تا ڕادەیەك کورتن، دەزگای ماسولکەکانیشیان لاوازە، بەرگریان بەرامبەر توشبون بە هەوکردن و نەخۆشیەکانیش لاوازە، هەر بۆیەشە کە توشی چەندین جۆری هەوکردنی پێست و سنگ دەبنەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

گۆڕانکاریەکانی نەخۆشیەکە:

مێشك لە ڕوی پێکهاتەییەوە سادە و ساکارە و گەشە کردنیشی بە شێوەیەکی لەسەرخۆیە بە تایبەتی لە هەردوو لاکان و قەد و مێشکۆکە. کە زۆربەی ئەو مەنگۆلیانەی بیرکۆڵیان هەیە لە جۆری بیرکۆڵی تونددان بەشێکی کەمیان نەبێت بیرکۆڵیەکەیان سادەیە، بەڵام هەموشیان بەوە دەناسرێنەوە، کە زۆر ئارەزوی گوێ گرتن لە ئاواز و مۆسیقا و تێکەڵ بونیان لەگەڵ کەسانی تر دەکەن و حەزیش لە خۆشی و شادی دەکەن، هەروەها دەکرێ ئەم جۆرە کەسانە بە هەندێ کاری ئاسان سەرقاڵ بکرێن.

چارەنوسیان:

بە هۆی پێش کەوتنی چارەسەرە نوێکان ڕێژەی مانەوەی مەنگۆلیەکانیش لە ژیاندا بەرز بۆتەوە و تەمەنی هەندێکیشیان گەورە بووە و تەنانەت تەمەنی هەندێکیان گەیشتۆتە قۆناغی دوای پێگەیشتن و گەنجێتیش.

–بچوکی مێشك Microcephaly

زۆربەی ئەو کەسانەی توشی بیرکۆڵی هاتون، کەللەی سەریان بچوکە، تەنانەت بچوکی کەللە سەر لەم نەخۆشیەدا بارێکی تایبەت و دیارکراوە، کە ئەمەش بە هۆی خانەیەکی بۆماوەیی شاراوەیە بۆتە هۆی بچوکی چێوەی کەللە سەریان.

هۆکارەکان:

بچوکی کەللە سەر هۆکارێك نییە بۆ بچوکی قەبارەی مێشك، یان چونە ناو یەکی ئێسکە تازە پێکهاتوەکانی، بەڵکو هۆکارە ڕاستەقینەکەی گەشە نەکردنی خودی مێشکەکەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

نیشانەکان:

سەریان زۆر بچوکە، کە چێوەی سەریان لە کاتی پێگەیشتنیان لە (٧) ئینج تێناپەرێ، کەللەی سەریان بەرزی و نزمی هەیە و پێشەوەی سەریشیان لێژە و پاشەسەریشیان ڕاست و تەختە، سەرەڕای توشبونی بە بیرکۆڵیەکی توند توشی ئیفلیجیش دەبێت. ئەم جۆرە منداڵانە زۆر ئارەزوی یاری کردن و خۆشی و گاڵتە کردن دەکەن و جولەی زۆریش دەکەن.

گۆڕانی نەخۆشیەکە:

کێشی مێشك لەگەڵ بوونی پوکانەوە لە قەبارە گشتیەکەی سوك دەبێت بەتایبەتیش لە لۆبەکانی پێشەوە و لاتەنیشتەکان و پشتە سەر، هەروەها خانەکانی مێشك کەم دەبن و پێشناگەن.

هەڵاوسانی مێشك (Megalocephaly)

بە هۆی هەڵاوسانی ئەو ماددە سپیەی لە ناو مێشکدایە قەبارەی مێشك گەورە دەبێت، بەبێ ئەوەی ژمارەی خانەکانیش زیادبن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە توشی خاوبونەوەی ماسولکەکان و گرژبون و لەرزین و کوێری و پەرکەم و بیرکۆڵی ببێتەوە، و نەخۆشیەکەش وەك سیفەتێکی شاراوە بگوازرێتەوە.

ئەو بیرکۆڵیەی، کە لە ئەنجامی پشێوی خۆراکی ڕودەدات:

ئەمەش کۆمەڵێك لەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە، کە دەکرێ بە نەخۆشیە سەرتایەکان هەژمار بکرێن، ئەم نەخۆشیانەش بەوە دەناسرێنەوە، کە ترشە

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمینیە ناوێزەکان لە نێو میزیاندا هەیە، ئەم ترشە ئەمینیانەش دەستنیشانی ئەو پرۆتینانە دەکەن، کە لە مێشکدا هەن، لەگەڵ دەسنیشان کردنی ڕوداوەکانی کەم عەقڵی، نەخۆشیە گرنگەکانیش بریتیە لە:

نەخۆشی فینل کیتون یوریا

ئەم نەخۆشیە، لە ئەنجامی هەڵەی گۆڕانی ترشی ئەمینی بنچینەیی (فینل الانین) Phenylalanine بۆ ماددەی (التایروسین) Tyrosine دروست دەبێت، کە لەو کاتەدا ترشی (الفنیل الانین) لە سەر یەك کەڵەکە و زیاد دەبێت و دەگۆڕێت بۆ ماددەیەکی زیان بەخش، کە ئەویش بریتیە لە ماددەی (فنیل بایروفیك) Phenylpyruvic ئەم هەڵیەش بۆ لەدەستدانی ئەنزیمێکی تایبەت دەگەڕێتەوە، کە دەچێتە نێو ئەم کردارە، هۆکەشی بۆهێلێکی بۆماوەیی نادیارە، زۆربەی جاریش منداڵەکە سروشتیە، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبونی کات نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەش بە دیار دەکەون، وەك دواکەوتنی ژیری و سپی هەڵگەڕانی ڕوخسار و زەرد بوونی قژ و سەوز بوونی چاوەکانی (منداڵێکی قژ زەرد لە نێو خێزانێکی ئەسمەر)، و توشبونی منداڵەکە بە پەرکەم (الصرع) و جولاندنی پەل و پۆکانی بەبێ دەستی خۆی و توشبونی بە هەوکردنی پێست.

دەست نیشان کردنیشی بە پشکنینی میزی توشبوەکە دەبێت، کە کارلێکێکی تایبەتی لێ بەدیار دەکەوێت لەگەڵ گیراوەی کلۆریدی ئاسن، و پشکنینی خوێن بۆ زانینی بڕی (الفنیل الانین) لە دەزگای (الگیف الکیمیائیە).

بۆ چارەسەریەکەشی، پێویستە بەزویی چارەسەری بکرێ، ئەمەش بە پشکنینی هەمو منداڵێکی تازە لەدایکبو بۆ دڵنیا بوون لە بوونی ئەم

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشیە لەم منداڵەدا بەتایبەتیش لە حەفتەکانی سەرەتای تەمەنی منداڵەکە، چارەسەریەکەش بە پلەی یەکەم پشت دەبەستێ بە بەهێز کردن و پێدانی شیرێکی تایبەت بە منداڵەکە بۆ ماوەی چەند ساڵێك، کە پرۆتینی (الفنیل الانین)ـی تێدانیە، هەرچەندە لەوانەیە نرخەکەشی زۆر بەرزبێت.

دەستنیشانکردنی بیرکۆڵی:

- هەبونی هەندێك یان زۆربەی دیاردەکانی نەخۆشیەکە، کە پێشتر باسمان کردن لەوانەش شێوانی لاشەیی.
- هەبونی مێژوێك کە پشتگیری بۆ ڕودانی ئازار یان نەخۆشی لە خولەکانی سکپڕی و لە دایکبون و دوای لە دایکبون دەکات.
- هەبونی مێژوێکی خێزانی بۆ کەم ژیری.
- بە هۆی سەلماندنی بوونی ماددە تەمسیلیە ناوێزەکان (شاز) بۆ هەندێ نەخۆشی لە خوێن و میزیاندا یان ڕژێنەکانی تری وەکو بوونی چەندین جۆری ترشی ئەمینی ژەهراوی لە نێو میزدا.
- بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە ژیریە ناسراوەکان، و ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی گونجاو بۆ هەمو قۆناغەکانی گەشە کردن و تەمەن نمرەی زیرەکی هاوشێوەمان بۆ دەردەخات.

بە هۆی پێشکەوتنی زانستی پزیشکی و پشکنینەکان و تیشك (الاشعه)، دەتوانرێت پێشبینی گەشەسەندنی کۆرپەلە بکرێت لە نێو ڕەحمی دایکی و ئەگەری بوونی شێوانی لاشەیی و توشبونیشی بە کەم و کورتی ژیری، بۆ نمونە:

www.iqra.ahlamontada.com

– به وەرگرتنی نمونەیەك لە شلەی ویلاش Amniocentesis و پشکنینی ئەو کرۆمۆسۆمانەی، کە لە نێویدا مەلە دەکەن، دەتوانرێت چەندین جۆری نەخۆشی دواکەوتنی ژیری بدۆزرێتەوە Cytogenetics.

– پشکنینی هەندێ ماددەی نامۆ لە نێو شلەی ویلاشدان.

– پێوانی قەبارەی کەللە سەری منداڵەکە، ئەمەش لە رێگای شەپۆڵەکانی سەروی دەنگ Ultrasonic.

چارەسەر کردنی بیرکۆڵی:

چارەسەری بیرکۆڵی، لەم ساڵانەی دوایدا گوڕ و تینێکی باشی تێکەوت، ئەمەش بە هۆی دۆزینەوەی هەندێ ماددەی ئەندامی زیان بەخش، کە دەکرێ بۆ پاراستنی ساغێتی مێشکی منداڵەکە لە ناو ببرێن و خۆشیان لێ بپارێزرێت، و لەمەش زیاتر توانرا ئەو خەوشە (خلل)، کە لە کرۆمۆسۆمەکانی کۆرپەکەدا بوونیان هەیە بدۆزرێتەوە.

ئەم چارەسەریەش لەم چەند هەنگاوە بنچینەییانەی خوارەوە کورت دەبێتەوە:

- ئەو نەخۆشیانەی سەرچاوەکەیان زانراوە، دەکرێ رێگری لێ بکەین یان کەمی بکەینەوە و یانیش کەسە توشبوەکە لە ماددە ژەهراویەکان بپارێزین، وەك لە نەخۆشی (فینل کیتون یوریا) دەکرێت یان بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری وەك چۆن بۆ نەخۆشی (استسقاو الدماغ) ئەنجام دەدرێت.
- پێدانی داودەرمانی هێورکەرەوە بەو کەسانەی، کە توشی ورێنە و پشێوی جولەیی و هەڵچون و شەڕانگێزیەتی دەبنەوە وەك

www.iqra.ahlamontada.com

(ڤاليۆم، ليبريۆم، لارجاكتيل)، هەروەها پێدانی دەرمانی دژ بە نەخۆشی پەرکەم (الصرع) بەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبنەوە.

- پێشکەش کردنی خزمەتگوزاریە تەندروستی و ژیری و کۆمەڵایەتیەکان لە نەخۆشخانە تایبەتیەکان، یان دەرمانخانەکان و یانیش لە دیدەنگەکانی چاودێری کردنی منداڵان .
- پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری نەخۆشەوانی و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی لە پەیمانگا تایبەتەکان بەو کەسانەی، توشی بیرکۆڵی هاتون لە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە تایبەتەکان فێری چەند زانیاریەکی گونجاو دەکرێن وەك خوێندنەوە و نوسین و ژماردن و نەریتە کۆمەڵایەتیەکان و ڕەفتاری شایستە بە شێوەیکی سەرتایی.
- دابین کردنی پیشە Occupational Therapy، واتە ڕاهێنانی ئەو کەسانەی بیرکۆڵیەکەیان سادەیە لە سەر هەمو جۆرە کارێکی پیشەیی لە ناوەند و بەشەکانی کارخانەکان Workshops، کە لەگەڵ ئاستی ئەو کەسانە گونجاوبێت، هەروەها لە نەخۆشخانەکانیش بوونیان هەیە، یان بە شێوەیەکی سەربەخۆ و جیاکراوەن لە نەخۆشخانەکان، کە دەکرێ ئەو منداڵانە لەو شوێنانەدا لە سەر دروست کردنی یاری و مافور و دارتاشی و بەرگدوری و پاکوخاوێنی ڕابهێنرێن. کە بەمەش کەسانی توشبو دەتوانن خۆیان بگونجێنن و باری ژیریشیان بە هۆی ئەنجامدانی ئەم کارە سادانە باشتر دەبێت، بۆیە خولیا و خۆزگەی کەس و کاریان و ڕێگەنەدانیان بۆ ئەم کارانە هیچ سودێك بە کۆمەڵگا

www.iqra.ahlamontada.com

ناگەینێت، چونکە لێرەدا مەست تەنیا خۆشحالّ کردن و ڕێکخستنی ژیانی کەسانی توشبوە بە بیرکۆڵی، نەك تێرکردنی لە خۆبایی و نەزانی دایك و باوکانیان.

- لە بارێکدا کە ئەم چارەسەریانەی پێشتر باسمان کردن سودیان نەبو ئەوا پێویستە ئەو کەسانە لە ژورێکی تایبەت لە نەخۆشخانەکان دابنرێن و ئەم بارەش لە سەر خزم و کەسانیان هەڵبگیرێت.

- تاکو ئێستا هیچ داودەرمانێك نییە، کە بتوانێت پلەی زیرەکی بەرز بکاتەوە، بەڵام باس لەوە دەکرێت کە (ترشی جلوتامیك) Glutamic سودێکی سنورداری بۆ بەرز کردنەوەی پلەی زیرەکی هەیە، بەڵام لە (٥ — ١٠) پلە بەرزتری ناکاتەوە، ئەویش دوای بەکار هێنانی سالێك یان دوو سالّ وەك چارەسەرێك، و دەرمانی (اینسفابول)یش Encephabol چالاکیەکانی تەمسیلی خانەکانی دەمار خێراتر دەکات و بە ئاگایان دەهێنێتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەمانە ناتوانن کاریگەریەکی تەواو بکەنە سەر بەرز کردنەوەی ڕێژەی زیرەکی.

- بۆ خۆپاراستن لە بیرکۆڵی: دەکرێ تیشك بخەینە سەر ئەو شتانەی کە پزیشکی دەرونی پێی گەیشتوە و دڵزیویەتیەوە لە بارەی هۆکارەکانی بیرکۆڵی، و ئەم کردارەی خۆپاراستنەش بە ترسناکترین و گرنگترین هەوڵ لە بواری خزمەتگوزاری تەندروستی گشتی دادەنرێ.

www.iqra.ahlamontada.com

دەتوانین هەنگاوەکانی خۆپاراستنیش بۆ ئەمانەی خوارەوە کورت بکەینەوە:

- پشتگیری کردنی هەوڵەکانی چاودێری کردنی دایکایەتی و منداڵەکان و ڕێکخستنی تەندروستی خێزان.
- ڕێگرتن لەو داودەرمانانەی زیانبەخشن بۆ دایکی دووگیان و ئەوەشی کە سەلمێنراوە، یان گومانیان لێ دەکرێ زیان بەخشن بۆ کۆرپەکە یان کاریگەریەکی شێرپەنجەییان هەیە Teratogenic، بۆ ئەمەش ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (W.H.O) بە هەمو شتێك سەبارەت بەو بابەتە بەشداری لە ڕۆشنایدان و ڕێنمایی کردنی لایەنە پەیوەندیدارە تەندروستیە جیهانیەکان دەکات..
- هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی کەسانی توشبو بە مەبەستی یارمەتیدانیان لە ڕێگای ناوەندەکانی چاودێری کردنی دەرونی منداڵان .
- هەوڵدان بۆ دۆزینەوە و دەستنیشان کردنی بیرکۆڵی (دواکەوتویی ژیری) هەر لە قۆناغی سکپڕی و سەرتای منداڵبون بەو ڕێگایانەی پێشتر باسمان کردون، چونکە دەستنیشان کردن و دۆزینەوەی پێشینەیی بوارێکی باشتر بۆ چارەسەر کردنێکی خێراتر دەرەخسێنێت.
- بەرز کردنەوەی ئاستی ئابوری و کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی دایك و منداڵەکەی.
-

www.iqra.ahlamontada.com

پشێویەکانی فێربون

وابیر بکەرەوە و بێنە بەر چاوت، کە تۆ چەند بیرۆکە و پێداویستیەکت هەیە و حەز دەکەی لە بارەیانەوە بدوێی... بەلام توانای دەربڕینیانت نییە، و لە وانەیە هەست بەوە بکەیت، کە هەندێ



دیمەن ببینیت و تێبینیان دەکەی یان گوێبیستی هەندێ دەنگ دەبی، بەلام توانای ئەوەت نییە، کە بە شێوەیەکی باش جەختیان لە سەر بکەیتەوە، یان هەوڵی خوێندنەوە و تێگەیشتن دەدەی، بەلام ناتوانی هەست بە پیت و ژمارەکان بکەی.

لەوانەیە پێویست بەو هەمو خەیاڵ بازیەش نەکات.. چونکە لە وانەیە تۆ باوك یان مامۆستای منداڵێك بیت، کە گیرۆدەی ئاستەنگەکانی فێربون بوبێت.. یان دەرکەوت یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت گیرۆدە بووە بە دەست ئاستەنگەکانی فێربون. یان تۆ وەك منداڵێك پێیان ڕاگەیاندی توشی "ئاستەنگی خوێندنەوە" کە پێی دەڵێن "عُسر القراوە" Dyslexia، یان هەندێ پەککەوتەییەکانی تری فێربون بوویت.

لەگەڵ ئەوەی کە پەککەوتەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە، بە هەمان شێوە کاریگەریشی لە سەر ژیانی کەسانی پەککەوتە هەیە. ئەو کەسەی توشی پەککەوتەیی فێربون بۆتەوە بە دەست سەرنەکەوتنی فێربون و متمانە بە خۆنەبونیشەوە دەناڵێنێ.

www.iqra.ahlamontada.com

بۆچونێکی گشتی سەبارەت بە گرفتی ئاستەنگی فێربون لەلای منداڵ و گەنجانەوە:

خراپ بە جێهێنانی خوێندن یەکێکە لەو گرفتە گرنگانەی ڕوبەڕوی هەندێ لەو خێزانانە دەبێتەوە، کە ئارەزوی ئەوەیان دەکرد منداڵەکانیان لە کەسە سەرکەوتو و زیرەکەکان بونایە. لێرەدا چەندین هۆکار هەن، کە دەبنە هۆی خراپی بەجێ هێنانی خوێندن لەلای منداڵان و هەرزەکاران، هەندێکیان لەوانەیە گرفتی خێزانیان یان گرفتی سۆزداریان هەبێ... لە کاتێکدا هەندێکی تریان لەوانەیە لە بنچینەدا هۆکاری پشێویەکەی لە نێو ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژیت یان قوتابخانەکەی و یانیش دەستەی هاوڕێیانی بێت، بەڵام کۆمەڵێکی تریش هەن، کە هۆکارەکەی بۆ دابەزینی ڕێژەی زیرەکیان دەگەڕێننەوە.

(١٠ – ٢٠٪) ئەو منداڵانە هۆکاری خراپ بەجێ هێنانی خوێندیان یان ئاستەنگی فێربونیان بۆ بوونی پشێوی لە دەزگای دەمارەکان دەگەڕێتەوە کە پێشی دەوترێ (پشێوی فێربون).

ئەو منداڵانەی بە هۆی ئەم پشێویەوە دەناڵێنن بەم شێوەی خوارەوەن:

١. بونی ئاستێکی گونجاوی زیرەکی.

٢. ئاستەنگی فێربون بە هۆی بوونی چەند گرفتێکی سۆزداری و کۆمەڵایەتی و ئابوریەوە نییە.

٣. نەبونی هیچ خەوشێك لە دەزگای بیستن و بینین یان نەخۆشیەکی ژیری.

پێدەچێ هۆکاری ئەم پشێویە بە شێوەیەك بێت، کە بەشەکانی مێشك هەندێکیان بە هەندێکیانەوە بە شێوەیەکی جیا لە کەسانی ئاسایی بەستراونەتەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

وەك چۆن نزیکەی (٢٠٪) ئەو منداڵانەی گیرۆدەی ئاستەنگەکانی فێربون بوینەتەوە بە هەمان شێوە بە دەست هەندێ گرفتی هاوشێوەی پشێویەکانی فێربون گرفتاریشن، ئەوانیش وەك پەشێوەیەکانی کەمی سەرنجدان و زۆر جولەکردن، کە ئەمەش بەوە دەناسرێتەوە کەسەکە زۆر جولە دەکات و سەرنجدان و هەڵچونەکانیشی زۆر بڵاودەبن، بۆیە پێویستە چارەسەری ئەم پشێویانەش لەگەڵ پشێویەکانی فێربون بکرێن.

گرفتی پشێویەکانی فێربون لەو گرفتانەن، کە بە درێژایی ژیان لەگەڵ ئەو کەسە دەبن، بۆیە لە ساڵەکانی خوێندنی سەرەتایی تاکو ناوەندی و دوای خوێندنیش پێویستی بە لێتێگەیشتن و یارمەتیدانێکی بەردەوام هەیە، چونکە ئەم جۆرە پشێویە دەبێتە لەمپەرێك لە ژیانیدا و کاریگەریەکی زۆریشی لە سەر خوێندن و بە دەستهێنانی زانست دەبێت و تەنانەت کاریگەری لە سەر یاری کردن و چالاکیەکانی رۆژانەشی دەبێت، هەروەها کار لە تواناکانی پەیوەندی بەستنیشی لەگەڵ کەسانی تر دەکات، بۆیە یارمەتیدانی ئەو منداڵانە لە تەنیا رێکخستنی پرۆگرامی فێربون و خوێندن لە قوتابخانەدا واتایەکی زیاتر دەبەخشێ.

جۆرەکانی ئاستەنگی فێربون

لە کۆتایی شەستەکان بۆچونێکی تەواومان لەلا گەڵاڵە بوو سەبارەت بە گرفتی ئاستەنگەکانی فێربون و دەکرێت ئەوە بێنینە بەرچاومان، کە کرداری چونە ژوری زانیاریەکان بۆ ناو مێشك بەکاردێن لە کرداری فێربون بۆ چارەسەر کردنی زانیاریەکان پێویستی بە چورا قۆناغ هەیە،کە ئەوانیش بریتین لە: داهاوێشتە – بە یەك بەستنەوە – یادگا – دەرهاوێشتە... ئەم قۆناغانەش بە درێژی گفتوگۆیان لە سەر دەکەین:

www.iqra.ahlamontada.com

١. **کرداری داهاوێشتە کردنی زانیاریەکان (عملیە إدخال المعلومات):** لەم پرۆسەیەدا مێشك هەمو ئەو زانیاریانەی، کە لە ڕێگای دەزگای هەستەوەرە جۆراوجۆرەکانی لاشەوە پێی دەگات تۆمار دەکات.

٢. **کرداری بە یەك بەستنەوەی زانیاریەکان (عملیە ترابگ المعلومات):** ئەم کردارەش بریتیە لە لێکدانەوەی ئەم زانیاریانەی بە مێشك دەگەن.

٣. **یادگا (الژاکرە):** ئەمەش بریتیە لە کرداری عەمبارکردنی زانیاریەکان بە مەبەستی گەڕاندنەوەیان لە داهاتودا.

٤. **کرداری دەرهاوێشتە کردنی زانیاریەکان (عملیە إخراج المعلومات):** ئەمەش بە هۆی زمان و چالاکی جولەیی ماسولکەکانی تایبەت بە قسەکردن پێی دەگەین.

دەتوانین ئاستەنگەکانی فێربون بە هۆی کاریگەریان بەسەر یەکێك، یان زیاتر لەم زانیاریانە دابەش بکەین... و هەمو منداڵێکیش پلەیەکی بەهێز و لاوازی لە یەکێك ئەم قۆناغانەدا هەیە.

کرداری داهاوێشتەکردنی زانیاریەکان:-

یەکێ لە گرفتە گەورەکانی داهاوێشتەکردنی زانیاریەکان، بریتییە لە گرفتی کەم و کورتی پەی بردنی بینایی (الأدراك البصری)، کە هەندێ لە قوتابیەکان بە شوێن و شێوەی ئەو شتانەی دەیان بینن گیرۆدەی ئاستەنگی پەیبردن بونەتەوە.. واتە شێوەی پیتەکانینان لەوانەیە لە بەر چاو پێچەوانە ببێتەوە، بۆ نمونە ژمارە (٢) بە (٦) دەخوێننەوە یان بە پێچەوانەوە، وەك چۆن توشی گرفتی لێك جیاکردنەوەی شێوەی سەرەکی

www.iqra.ahlamontada.com

وێنەکە و وێنەی پشتەوەی شتەکانیش دەبنەوە. لە بەر ئەمەش منداڵەکان لەم بارەدا گیرۆدەی ئاستەنگەکانی خوێندنەوەش دەبنەوە.. کە زۆر جار لەوانەیە بە سەر خوێندنەوەی وشەکاندا بازبدەن وەك ئەوەی لە کاتی خوێندنەوە هەر نەیان بینیبێت.. یان دوو جار ڕستەی یەکەم دووبارە دەکەنەوە.. یان لە کاتی خوێندنەوەدا ڕستەیەك دەپەڕێنن. و هەندێکی تریش لە قوتابیەکان توشی خراپ هەڵسەنگاندنی دووری و ماوەی نێوان شتەکان بوینەتەوە، کە ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی ئەوەی خۆیان بە کورسیەکان بکێشن یان ناتوانن دووری نێوان شتەکان بە باشی هەڵبەسنگێنن.

پەککەوتەیی دووەم، کە زۆریش گرنگە، بریتیە لە پەککەوتەیی پەیبردنی بیستن، زۆر جار قوتابیەکان گرفتاری ئاستەنگی تێگەیشتن دەبنەوە، چونکە ناتوانن بە باشی جیاوازی لە نێوان جیاوازیە وردەکانی دەنگەکان بکەن، ئەمەش لە بەر ئەوەی شێوانێك لە نێوان ئەو وشە و ڕستانەی، کە لە دەربڕیندا وەك یەك وان هەیە وەك دەربڕینی وشەی (بگ) بە (نگ)، هەندێ منداڵی تریش توشی گرانی و ئەستەمی بیستنی واتای وشەکان دەبنەوە، کە زۆر جاری واهەیە بانگیان دەکەن وەڵامی دایك و باوك و مامۆستاکانیان نادەنەوە کاتێك، ئەمەش لە بەر ئەوەیە ئەوان واهەست دەکەن گوێیان لە دەنگیان نییە یان واخۆیان نیشان دەدەن، کە گرنگی بە بیستنی ئەم دەنگانە دەدەن.

هەندێکی تر لە منداڵان داهاوێشتە کردنی زانیاریەکانیان بە شێوەیەکی زۆر هێواشە، بۆیە توانای ئەوەشیان نییە، کە لە سەر وتوێژکردنیان لە ناوەوە و دەرەوەی پۆلی خوێندن بەردەوامبن.

www.iqra.ahlamontada.com

نمونەیەك لە سەر ئەمە كاتێك كەس و كاری پێی دەڵێن ئەم كارانەی خوارەوە ئەنجام بدە:

كات درەنگ بووە... برۆ بۆ ژورەكەت... پاشان جل و بەرگەكانت بگۆڕە دوایی دەم و چاوەكانیشت بشۆ... پاشان بگەڕێوە بۆ نان خواردن. ئەو منداڵەی كە گیرۆدەی یان هێواشی داهاوێشتە كردنی زانیاریەكان بۆتەوە، بۆ مێشك، تەنیا گوێ بیستی پارچەی یەكەمی قسەكە دەبێت، كە ئەویش (برۆ بۆ ژورەكەت)ـە، و لە ژورەكەیدا دەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی فرمانەكانی تر جێبەجێ بكات.

كرداری بە یەكبەستنەوەی زانیاریەكان integration:

گرفتی پەككەوتنی بەیەكەوە بەستنەوەی زانیاریەكان، بەپێی ئەو سێ قۆناغانەی زانیاریەكان یەك دەخات چەندین شێوە وەردەگرێت، كە ئەوانیش بریتین لە: زنجیرەیی (التسلسل)، دارنین (التجرید)، ڕێكخستن (التنقیم).

ئەو قوتابیەی بە هۆی پەككەوتەیی توشی نەتوانینی ڕیزكردنی زانیاریەكان دەبێتەوە كاتێك، كە چیرۆكێك دەگێڕێتەوە یان گوێ بیستی چیرۆكێك دەبێت، لە نیوەی چیرۆكەكە دەست بە گێڕانەوەی دەكات پاشان دەچێتەوە سەرەتاكەی و دواتر بۆ كۆتاییەكەی دەگەڕێتەوە. و هەندێ جاریش پیتەكان بە پێچەوانەوە دەخوێنێتەوە، بۆ نمونە كاتێك كە وشەی (أدب) دەبینێت بە (بدأ) دەیخوێنێتەوە... ئەم جۆرە منداڵانە زۆر جار لە بەر ئەوە وان، چونكە تواناى ئەوەیان نییە زنجیرەی یادەوەریەكانیان بە شێوەیەكی دروست بەكار بێنن.. زۆر جاریش، كە سەبارەت بەو ڕۆژەی لە ڕۆژی چوارشەممەوە نزیكە پرسیار لەم جۆرە منداڵانە دەكەی، ئەوا دەست بە ژماردنی هەمو ڕۆژەكانی هەفتە هەر لە شەممەوە تاكو دەگاتە وەڵامەكەی دەكات، یان كاتێك بیەوێت فەرهەنگێك (القاموس) بە كار بێنێت

www.iqra.ahlamontada.com

بۆ گەڕان بە دوای واتای وشەیەك هەمو جارێك لە وشەی A دەستپێدەكات تاكو دەگاتە ئەو وشەیەی ئەو دەیوست.

جۆری دووەمیش لە ئاستەنگی بەیەكەوە بەستنەوەی زانیاریەكان بریتییە، لە نەبونی توانا لە سەر پاككردنەوەی وشەكان (التجريد). ئەو قوتابیانەشی بە دەست ئەم گرفتەوە دەناڵێنن بە ئەستەم دەتوانن واتای شتەكان لێكبدەنەوە، چیرۆك دەخوێننەوە، بەڵام توانای ئەوەیان نییە واتاكانیان بگشتێنن. ئەم جۆرە كەسانە توشی شڵەژان دەبن بە هۆی جیاوازی واتای یەك وشە كاتێك، كە لە چەندین شوێنی چیرۆكەكە دووبارە دەبێتەوە، و گرفتی ئەوەشیان هەیە بە ئەستەم دەتوانن پەی بە واتاكانی نوكتە و كینایە لە بابەتە ئەدەبیەكان و چیرۆكەكان ببەن.

دوای تۆمار كردن و ڕیزكردن و تێگەیشتنی زانیاریەكان، ئینجا دەست دەكرێت بە ڕێكخستنی زانیاریەكان لە مێشك و بەستنەوەیان لەگەڵ ئەو زانیاریانەی پێشتر فێریان بووە، ئەو قوتابیەی بە دەست پەككەوتەیی و نەتوانینی ڕێكخستنی زانیاریەكانەوە دەناڵێنێ توشی ئەوەش دەبێت، كە ناتوانێت كۆمەڵێك زانیاری و ڕاستی لە سەر شێوەی بیرۆكە و بیروباوەڕ بە یەكەوە ببەستێتەوە. ئەو قوتابیە فێری كۆمەڵێك ڕاستی و زانیاری دەبێت، بەڵام بەبێ ئەوەی توانای وەڵامدانەوەی پرسیاری گشتی هەبێت، كە پێویستی بەوە هەیە پشت بەم زانیاری و ڕاستیانە ببەستێت، و لە دەرەوە و ناوەوەی پۆلی خوێندنیش ئەم پەككەوتەییە كاریگەریەكی زۆر گەورە دەكاتە سەر ژیانیان.

یادگا (الذاكرة):

دەكرێ پەككەوتەیی لە كرداری فێربون ڕوبدات ئەمەش بە هۆی چەند گرفتێكەوەیە، كە كار لە كرداری بیركەوتنەوە دەكەن، یادگای ماوە

www.iqra.ahlamontada.com

کورت (short term) بە شێوەیەکی خێرا هەڵدەستێت بە عەمبار کردنی زانیاریەکان ئەمەش کاتێك، کە جەخت لە سەر ئەم زانیاریانە دەکەینەوە. بۆ نمونە زۆربەی خەڵکی دەتوانن ئەو ژمارە تەلەفۆنانە لە بەر بکەن، کە لە (١٠) ژمار پێکهاتون (وەك ژمارەی تەلەفۆنە جیهانیەکان) تا ئەو کاتەی پەیوەندیەکەیان ئەنجام دەدەن، بەڵام دوای پچڕاندنی پەیوەندیەکە ئەو ژمارە تەلەفۆنانەمان لە یاد دەچنەوە، و کاتێکیش زانیاریەکان بە شێوەیەکی بەردەوام و بۆ چەند جارێك دووبارە دەبنەوە، ئەوا ئەم زانیاریانە دەچنە یادگای ماوە درێژ، کە لەوێدا زانیاریەکان عەمبار دەکرێن و لە کاتی پێویست دەگەڕێنرێنەوە. زۆربەی پەککەوتەیەکانی یادگاش، تەنیا کار لە یادگای ماوە کورت دەکەن، بۆیە ئەو قوتابیانەی بە هۆی ئەم پەککەوتەیەوە دەناڵێنن پێویستە زانیاریەکان زیاتر لە کەسانی ئاسایی چەند جارێك دووبارە بکەنەوە، بۆ ئەوەی بتوانن پارێزگاری لەو زانیاریانە بکەن، کە لە بەریان کردون.

کرداری دەرهاوێشتە کردنی زانیاریەکان:

کرداری دەرهاوێشتە کردنی زانیاریەکان بە هەمو پەککەوتەیە زمانەوانی و جولەیەکان کاریگەر دەبێت، واتە کاری لێ دەکەن، ئەم کار لێ کردنەش زیاتر پەککەوتەیە زمانەوانیەکان، کە پێی دەوترێت "زمانی پێداویستی" دەگرێتەوە وەك لە زمانی خۆکار (التلقائیه). زمانی خۆکاریش لەو کاتەوە ڕودەدات، کە دەست بە قسەکردن دەکەین و بابەتەکان هەڵدەبژێرین و بیرکردنەوەکانمان ڕێك دەخەین و پێش ئەوەی دەست بە قسەکردن بکەین هەندێ وشەی گونجاویش دەدۆزینەوە، بەڵام زمانی پرسیاریی یان پێویستی (Demand) ئەو کاتە ڕودەدات کاتێك کەسێکی تر ئەو بارودۆخ و کاتەی، کە وتو وێژ و ئاخفتنەکەی تێدا ئەنجامدەدرێت فەراهەم دەکات... و

www.iqra.ahlamontada.com

کاتێکیش پرسیارێك دەخرێتە ڕو لەو کاتەدا پێویست دەکات، کە بیرکردنەوەکانمان ڕێکبخەینەوە و چەند وشەیەکی گونجاو بدۆزینەوە، هەروەها بتوانین وەڵامێکی گونجاویش بدەینەوە.

ئەو منداڵەش کە بە دەست پەککەوتەیی زمانەوانیەوە دەناڵێنیٚ دەتوانێت بە شێوەیەکی سروشتی قسەبکات، ئەمەش کاتێك کە خۆی دەست بە وتو وێژ کردن بکات.. بەڵام کاتێك لە بارێکدا بوو و پێویستی بەوە بوو وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە، کە ڕوبەڕوی دەکرێتەوە ئەوا وەڵامەکەی بە شێوەیەکی دوودڵی دەبێت و لە قسەکردنیش دەوەستێت، بۆیە جارێکی تر داوای دووبارە کردنەوەی پرسیارەکە دەکاتەوە.. پاشان چەند وەڵامێکی ناڕون سەبارەت بە پرسیارەکە دەداتەوە، هەروەها لە دۆزینەوەی چەند وشەیەکی گونجاو بۆ وەڵامەکەی سەرکەوتوش نابێت.

<u>بەڵام سەبارەت بە پەککەوتەیە جولەیەکانیش ئەوا دەبن بە دوو جۆر:-</u>

١. پەککەوتەیی جولە لاشەییەکان، کە ئەمەش بە هۆی خراپی هاوکاری نێوان کۆمەڵەی ماسولکە گەورەکانی لاشەوە ڕودەدەن.

٢. پەککەوتەیی جولە وردەکان، کە ئەمەش بە هۆی خراپی هاوکاری نێوان ماسولکە بچوکەکانەوە ڕودەدات، و دەشبێتە هۆی ڕودانی پەککەوتەیەکانی جولەی لاشەیی و وا لە منداڵەکە دەکات بە شێوەی منداڵێکی گەوج بێتە بەرچاو، هەروەها توشی پێخڕکەش دەبێت و بەردەبێتەوە و ناشتوانێت دووری شتەکان هەڵبسەنگێنێت، وێڕای ئەوەی لە هەڵگەڕانی بەسەر شتەکان و بەستنی قەیتانی پێڵاوەکانی توشی گرفت وئاستەنگ دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

بەڵام لە بارەی پەککەوتەیی جولەیی وردیشەوە ئەوا منداڵەکە بە دەست ئاستەنگی خراپی هاوکاری نێوان ئەو کۆمەڵە ماسولکانەوە دەناڵێنیّ، کە پێویستی بۆ نوسین پێیانە. لەبەر هەندیّ ئەو منداڵانەی توشی ئەم گرفتە بونەتەوە کاتێك، کە شتێك دەنوسن زۆر بە هێواشی دەینوسن، سەرباری ئەوەش نوسینەکەیان ناخوێندرێتەوە و چەندین هەڵەی نوسین و ڕێزمانیش لە نوسینەکانیان بەدی دەکرێت.

چۆن لە کێشەکە تێدەگەی:–

لەم بەشەدا هەندیّ لە بارەکانی پەککەوتەیی فێربون دەخەینەڕو:

باری یەکەم:–

سۆزان قوتابیەکە لە ئامادەیی، تەمەنی (١٤)ساڵە، و بەردەوام لە بارێکی هێمنی و داخراویدایە، چونکە هەر لە تەمەنی منداڵیەوە کەسایەتیەکی داخراوی هەبوە تا ئەو ڕادەیەی زۆر جار کەسانی دەوروبەری هەستیان بەوە نەکردوە لەگەڵیشیاندایە، ئەو لە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دەژیت. و کاتێکیش قسە دەکات و ناوی شتەکان دەهێنێت بە هەڵە ناویان دەهێنێت. سۆزان تەنیا چەند هاوڕێیەکی دیارکراوی هەیە و بەردوام یاری لەگەڵ بوکەشوشەکەی و خوشکە بچوکەکەی دەکات، لە قوتابخانەکەشیدا زۆر ڕقی لە خوێندنەوە و وانەی بیرکاری دەبێتەوە، چونکە نیشانەکانی بیرکاری وەك (+) و (–) بەلای ئەوەوە هیچ مانایەکیان نییە. ئەو واهەست دەکات لەلای هەموان کەسێکی چەپەڵ و بێزراوە و ئەوەشی پیّ ڕاگەیەنراوە (خۆشی پێی وایە)، کە ئەو توشی بیرکۆڵی بۆتەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

باری دووەم:-

شێرزاد تەمەنی ١٦ ساڵە و بەردەوام گیرۆدەیە بە دەست بێ توانایی لە سەر تێگەیشتن لە قسەی کەسانی دەوروبەری تەنانەت کاتێك، کە منداڵ بوو نەیدەتوانی لە زۆر قسان تێبگات، کاتێکیش تەمەنی بچوك بوو دایکی،کە قسەی لەگەڵ دەکرد دەبوایە زۆر بە هێمنی و چەند جارێك بۆی دووبارە بکردبوایەوە، ئینجا لە قسەکانی تێدەگەیشت.. هەر بۆیەشە دایکیشی زو لێی توڕە دەبو و ئەوەی پێ ڕادەگەیاند و سەرکۆنەی دەکرد، کە ناتوانێت لێی تێبگات و گوێی لێ بگرێت. شێرزاد نەی دەتوانی بە شێوەیەکی دروست قسە بکات تاکو ئەو ئاستەی شێوەی قسە کردنەکەی بە شێوەیەکی هەزەلی دەهاتە بەر چاو، و نەشی دەتوانی قسەکانی بە شێوەیەکی ڕێك دەربڕێت بە شێوەیەك، کە زۆر جار مامۆستاکانیشی لێی تێ نەدەگەیشتن و کاتێکیش هاوڕێکانی پێیان بوتایە تۆ کەسێکی لەڕولاوازی، هەرەشەی لێدانی لێ دەکردن.

باری سێیەم:-

ڕێباز تەمەنی ٢٣ساڵی دەبێت، کەچی تاکو ئێستاش جولەی زۆر دەکات، لە تەمەنی منداڵێتیشیدا زۆر جولەی دەکرد تەنانەت زۆر جار ئەوەندە بازی دەدا بە سەر کورسیەکەی تا ماندو و شەکەت دەبو. لە قۆناغی سەرەتایشیدا نەیدەتوانی لە کاتی وانە خوێندندا لە شوێنی خۆیدا بمێنێتەوە و بەردەوامیش وانەی بە مامۆستاکانی دەبڕی. ڕێباز لەلای هاوڕێکانی کەسێکی ڕوخۆش و خۆشەویست بوو بۆیەش گەورەکان هیچ کاتێك ڕقیان لێ نەدەبویەوە، یەکەم جاریش، کە نیشانەی ئەم نەخۆشیەی (ئاستەنگی فێربون) لێ بە دیارکەوت لە سێیەم ساڵی خوێندنی سەرەتایی بوو کاتێك، کە مامۆستاکەی تێبینی ئەوەی کرد ناتوانێت لە هەندێ وشە

www.iqra.ahlamontada.com

تێبگات و ئاستیشی وەك ئاستی قوتابیەكی پۆلی یەكەمی سەرەتایی وابو، بۆیە قوتابخانەكەی ئامۆژگاری خێزانی (ڕێبان) یان كرد بەوەی، كە بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشی فێربێت و ئاستی زانستیشی باشتر بێت ساڵێكی تریش هەر لە پۆلەكەی بمێنێتەوە، بەڵام ساڵی دووەمیش هیچ گۆڕانكاریەكی بە سەردانەهات بەڵكو ڕەفتارەكانی هەر وەك خۆی وابو و ئاستی خوێندن و نوسینیشی باشتر نەبو.

گرفتی پەككەوتەیی فێربون چییە:—

بە پێچەوانەی هەمو پەككەوتەییەكانی تری وەك ئیفلیجی و كوێری، پەككەوتەیی فێربون پەككەوتەیەكی شاراوەیە، واتە نادیارە و هیچ پاشماوەیەكی دیاریش لە سەر منداڵەكە لە دوای خۆی جیٚ ناهێڵیٚ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لە چارەسەر كردن و یارمەتیدانیان پەلە بكرێت.

پەككەوتەیی فێربون بریتیە لە بوونی خەوشێك، كە كار لە توانای كەسەكە دەكات لە سەر شیكردنەوەی هەمو ئەو شتانەی دەیان بینێت و دەیان بیستێت، هەروەها كار لە توانای بەیەك بەستنەوەی ئەو زانیاریانەش دەكات، كە لە شوێنە جۆراوجۆرەكانی مێشكەوە دەردەچن ئەم كەموكورتیانەش بە چەند شێوەیەك خۆیان دەردەخەن: وەك گرانی و ئاستەنگەكانی تایبەت بە زمانی دەربرین و نوسین، ئاستەنگەكانی هاریكاریە جولەیەكان، خۆكۆنترۆڵ كردن، توانابون لە سەر سەرنجدا. ئەم ئاستەنگانەش زۆر جار دەبنە هۆی ئەوەی ئەركەكانی قوتابخانە و توانای فێربون و نوسین و هەژماركردنیشی پەك بخەن.

لە هەندیٚ باریشدا چەندین پەككەوتەیی تر لە هەمان كەسەكەدا بوونیان دەبێت، كە كار لە تواناكانی خوێندن و ژیانی ڕۆژانە و پەیوەندیە

www.iqra.ahlamontada.com

خێزانیەکانیەکان و هەڵسوکەوتی لەگەڵ هاوڕێکانی دەکات، لە کاتێکدا لە هەندێ باری تردا تەنیا یەك پەککەوتەیی بوونی دەبێت، کە دەبێتە هۆی ئەوەی کاریگەریەکی سادەی لە سەر توانای مرۆڤ لە ژیانی ئاسایی لە نێو کۆمەڵگاکەیدا هەبێت.

جۆرەکانی پەککەوتەیی فێربون چین؟

دەستنیشانکردنی بارەکانی ئاستەنگی فێربون وەك دەستنیشانکردنی بارەکانی تری ئاوەڵە و سورێژە نییە، چونکە بارەکانی وەك ئاوەڵە و سورێژە (الجدری و الحصبە) چەند هۆکارێکی دیارکراو و زانراویان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا، کە دەتوانرێ دیاردە و ڕێڕەوی ئەم نەخۆشیە بزانین، بەڵام لە بارەکانی تری پەککەوتەیی فێربون دەکرێ چەند هۆکارێکی تر هەبن، کە ببنە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیە، هەروەها وەك چۆن دیاردەکان لە بارێکەوە بۆ بارێکی تر جیاوازن، بە هەمان شێوە چارەسەر و ڕێڕەوی نەخۆشیەکەش لە بارێکەوە بۆ بارێکی تر جیاوازیان هەیە.

لە بەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە بە چەندین شێوە خۆی دەردەخات بۆیە دەستنیشانکردن و زانینی هۆکارە ڕاستەقینەکانیشی ئەستەم و گرانن، پێویستە ئەوەش بزانین کە هەر منداڵێك توشی گرفتێك لە گرفتەکانی خوێندن دەبێتەوە واتای ئەوە نییە، کە ئەو منداڵە توشی ئاستەنگەکانی فێربون بۆتەوە، بۆیە لێرەدا زۆر لەو منداڵانەی گیرۆدەی هێواش بەدەست هێنانی هەندێك جۆری کارامەیی بونەتەوە لە بەر ئەوەیە، کە گەشەی سروشتی لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر جیاوازە، کە هەندێ جار وا دیار دەکەوێت منداڵەکە توشی پەککەوتەیی فێربون بۆتەوە، بەڵام دواتر

www.iqra.ahlamontada.com

دەردەکەوێت هۆکارەکەی تەنیا بە هۆی هێواشی و لە سەرخۆیی لە گەشەی سروشتی منداڵەکەیە.

جۆرەکانی پەککەوتەیی فێربون

دەتوانین پەککەوتەیەکانی فێربون بۆ سێ جۆری سەرەکی دابەش بکەین، کە ئەوانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:-

١. پشێویەکانی گەشەی ئاخافتن و زمانەوانی.

٢. پشێویەکانی کارامەییە ئەکادیمیەکان.

٣. پشێویەکانی تری وەك پشێویەکانی خۆگونجاندنی جولەیی.

پشێویەکانی گەشەی ئاخافتن و زمانەوانی:-

پشێویەکانی ئاخافتن و زمانەوانی لە ئاماژە بەرایەکانی بوونی ئاستەنگەکانی فێربونن. ئەو کەسانەشی بە هۆی پشێویەکانی ئاخافتن و زمانەوەنایەوە دەناڵێنن بە شێوەیەکی ئەستەم دەتوانن قسەبکەن و زمانێکی پاراو لە قسەکردن و گفتوگۆ کردنیاندا بەکاربێنن، وەك چۆن بە ئەستەمیش لە کاتی قسەکردنیاندا لە کەسانی تر تێدەگەن، بۆیە بە پێی جۆری گرفتەکە، دەستنیشان کردنەکەش یان:-

١. پشێوی دەرهاوێشتەکردنی گەشەیی ئاخافتن.

٢. پشێوی دەربڕینی گەشەیی زمانەوانی.

٣. پشێوی تێگەیشتنی گەشەیی زمان.

٤. پشێوی دەرهاوێشتەکردنی گەشەیی زمان:-

ئەو منداڵانەی گیرۆدەی ئەم جۆرە پشێویە بونەتەوە، گرفتی ئەوەیان هەیە، کە توانای کۆنترۆڵ کردنی خێرایی و دەربڕینی قسەکردنیان نییە، یان

www.iqra.ahlamontada.com

لە کاتی دەربڕینی قسەیەك خۆیان لە پەنای هاوڕێکیان دەشارنەوە، بۆ نمونە لە حاڵەتی (شێرزاد) ئەوەمان بینی، کە تا تەمەنی (٦)ساڵی وشەی (أرنب)ـی بە (أنب) بەکار دەهێنا، پشێوی دەربڕینی قسەکردنیش لە پشێویە باوەکانە لە نێو منداڵان، کە ڕێژەکەی دەگاتە (١٠٪) لەو منداڵانەی تەمەنیان لە پێش تەمەنی هەشت ساڵیەوەیە و ئەم ڕێژەیەش زیاتر لە نێو کوڕەکانە بە بە ڕێژەی (١،٣) بەراورد لەگەڵ کچەکان وەك چۆن ئەم ڕێژەیەش زیاتر لەلای ئەو کەسانە باوە، کە لە پلەی یەکەم بە بەراورد لەگەڵ هەمو خەڵکی تر نزیکترن.

<u>بۆ دەستنیشان کردنی بوونی باری پشێوی دەربڕینی قسەکردنیش دەتوانین تێبینی ئەمانەی خوارەوە بکەین:-</u>

أ- سەرنەکەوتنێکی جێگیر لە گەشەی بەکارهێنانی دەنگەکانی قسەکردنی پێشبینی کراو، وەك سەرنەکەوتنی ئەو منداڵەی تەمەنی سێ ساڵە لە دەربڕینی پیتی (ب) و (ت)، یان سەرنەکەوتنی منداڵێکی تەمەن شەش ساڵی لە دەربڕینی پیتی (ر،ش، ت).

ب- هۆی ئەم پشێویە بە هۆی گەشەکردن یان بیرکۆڵی و یان بوونی کەم و کورتی لە بیستن و پشێویەکانی ئالیاتی قسەکردن و یان بە هۆی پشێویە دەماریەکانەوە نییە.

(٢) پشێوی گەشەی گوزارشتی زمانەوانی: -

ئەو منداڵانەی توشی ئەم جۆرە پشێویە بونەتەوە توانای گوزارشت کردن لە خۆیان نییە لە کاتی قسەکردن، هەر بۆیەشە ئەم جۆرە پشێویە

www.iqra.ahlamontada.com

ناسراوه به (پشێوی گەشەی گوزارشتی زمانەوانی)، بۆ نمونه سۆزان به هۆی ئەم پشێویەوه دەینالآند و بەهەڵە ناوی له شتەکان دەنا، هەڵبەت ئەم جۆره پشێویەش چەندین شێوەی جۆراوجۆری هەیه، ئەو منداڵەی تەمەنی چوار ساڵیه، کەچی ناتوانێ له دوو وشه زیاتر دەرببڕێت، یان ئەو منداڵەی تەمەنی شەش ساڵیه له هەمان کاتدا ناتوانێ وەڵامی چەند پرسیارێکی سادەش بداتەوه.. دەتوانین حاڵەتەکانیان بەوه دەستنیشان بکەین، که توشی پشێوی گەشەی گوزارشتی زمانەوانی بونەتەوه.

(٣) **پشێوی گەشەی تێگەیشتنی زمان:-**

هەندێ له تاکەکان گرفتی ئەوەیان هەیه، که هەندێ لەو قسانەی ئاراستەیان دەکرێ لێی تێناگەن، ئەمەش ئەوه دەگەیەنێت، که مێشکیان به شێوەیەکی جیا له کەسانی تر کار دەکات، وەك چۆن پەی بردنیشیان به شتەکان لاوازه، لێرەدا هەندێ لەو حاڵەتانەشمان هەن، که هەندێ لەو کەسانەی توانای وەڵامدانەوەیان نییه کاتێك گوێبیستی ناوی خۆیان دەبن، یان وەك ئەو قوتابیەی ئاراستەکان نازانێت و ڕاست و چەپیش لێك جیاناکاتەوه، بۆیه لێرەدا پێویسته تێبینی ئەوه بکەین، که ئەم جۆره کەسانه گرفتیان له دەزگای بیستن نییه، بەڵکو گرفتەکەیان تەنیا ئەوەیه که ناتوانن جیاوازی بکەن له نێوان هەندێك لەو وته و دەنگ و وشه و ڕستانەی گوێبیستی دەبن، هەندێ جار وادیارن هەر ئاگایان لەم وشانه نییه، بۆیه ئەم جۆره کەسانه به هۆی پشێوی تێگەیشتنی زمانەوه دەناڵێنن و له بەر ئەوەی بەکار هێنان و تێگەیشتن له زمان هەندێکیان لەگەڵ هەندێکی تریان پەیوەستن، بۆیه زۆربەی ئەو کەسانەی، که به هۆی پشێوی

www.iqra.ahlamontada.com

تێگەیشتنی زمانەوە دەناڵێنن لە هەمان کاتدا پەککەوتەیی گوزارشتی زمانەوانیشیان هەیە.

هەڵبەتە هەندێ لەو منداڵانەی بەر لەوەی بچنە قوتابخانە هەندێ هەڵەیان لە توانای دەربڕینی دەنگ و وشەکان هەیە، هەروەها هەندێ هەڵەی (نحو) ڕێزمانزانیشیان لە کاتی قسەکردنیاندا هەیە.. بەڵام ئەگەر ئەم هەڵانە بەردەوامیان هەبو لەگەڵ بەرەوپێش چونی تەمەنیان ئەوا پێویست دەکات، کە بە شێوەیەکی ورد لێکۆڵینەوەیان لە سەر بکرێت، لە هەمان کاتدا زۆربەی ئەو منداڵانە لەگەڵ گەورەبونی تەمەنیان بەرەو باشتربون دەچن، دەشتوانین ئەوە بڵێین ڕێژەی بڵاوبونەوەی پشێوی تێگەیشتنی زمان دەگاتە نزیکەی (٣٪ بۆ ١٠٪) لەلای ئەو منداڵانەی، کە لە تەمەنی قوتابخانەی سەرەتایدان و ئەم ڕێژەیەش زیاتر لە نێو کوڕەکان بە ڕێژی (١،٣) بەراورد لەگەڵ کچەکان بڵاو دەبێتەوە.

پشێوی تێگەیشتنی زمانیش بەم شێوەی خوارەوە دەستنیشان دەکرێت:-

أ- کەمی بەدەست هێنانی ئەو نمرانەی، کە بە پێی پێوەری تێگەیشتن و گوزارشتی زمانەوانی ورد دەپێورێن بە بەراورد لەگەڵ بەدەست هێنانی ئەو نمرانەی لە توانای نازمانەوانی لە تاقیکردنەوەی زیرەکی تاك بە شێوەیەکی ورد بە دەستی دەهێنێ.

ب- ئەم پشێویە بە شێوەیەکی گرنگ کارلێك لەگەڵ بەدەست هێنانی خوێندن دەکات، یان ئەو چالاکیانەی ژیانی ڕۆژانە پێویست بە تێگەیشتن لە زمان دەکات.

ت- هۆکاری ئەم پشێویە بە هۆی شێوانی لایەنی گەشە نییە.

www.iqra.ahlamontada.com

پ-   ئەگەر بیرکۆڵی یان کەم و کورتی قسەکردن، یان جوڵە و هەست کردن بەبێ بەش بوون بینرا ئەوا کەموکورتی زمانەوانیش هەمو ئەو گرفتانە زیاتر دەکات.

پشێویە کارامەییە ئەکادیمیەکان

ئەو قوتابیانەی بە هۆی ئەم پشێویانەوە دەناڵێنن بە چەند ساڵێك لەو هاورێیانەیان دوادەکەون، کە لە تەمەنی خۆیاندان لە ڕوی خوێندنەوە و نوسین و توانا ژمێریاریەکان، دەستنیشان کردنیش لەم پشێویەدا دابەش دەبێت بۆ:-

١. پشێوی گەشەی خوێندنەوە.
٢. پشێوی گەشەی نوسین.
٣. پشێوی گەشەیی کارامەیی ژمێریاری.

پشێوی گەشەی خوێندنەوە:-

ئەم جۆرە پشێویە پێشی دەوترێ گران خوێندنەوە (عُسر القراوه) Dyslexia کە جۆرێکە لە نێو منداڵان بڵاودەبێتەوە، و ڕێژەی بڵاوبونەوەشی لە نێو منداڵانی قوتابخانە سەرەتایەکان بە نزیکەی (٢ - ٨٪) مەزندە دەکرێت و ئەم ڕێژەیەش زیاتر لە نێو خزمە نزیکەکانی نەخۆشەکە بڵاودەبێتەوە.. هەروەها ئەم جۆرە پشێویە بە ڕێژەی ١،٣زیاتر لە نێو کوڕەکان بڵاودەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ کچەکان، بۆیە بۆ ئەوەی منداڵەکە توانای خوێندنەوەی هەبێت پێویستە لە هەمان کاتدا کۆنترۆڵی ئەم کردارە عەقڵیانەش بکات:

www.iqra.ahlamontada.com

- جەخت كردنەوە لە سەر پیتەكان و كۆنترۆڵ كردنی جولەی چاوەكان لە كاتی خوێندنەوەی ڕستەكانی سەر لاپەرەی پەرتوكەكان.
- ناسینی ئەو دەنگانەی، كە پەیوەستن بەو پیتانەوە.
- تێگەیشتن لە مانای وشەكان و شیكردنەوەیان لە ڕستەدا.
- بنیاتنانی بیرۆكەی نویَ لەگەڵ ئەو بیرۆكانەی پێشتر دەیزانین.
- عەمباركردنی ئەو بیرۆكانە لە یادگا.

ئەو كردارە عەقڵیانەش پێویستیان بە تۆڕێكی ساغ و بەهێزی خانەكانی دەمار دەبێت بۆ ئەوەی سەنتەرەكانی بیستن و بینین و زمان و یادگا بە مێشك ببەستێتەوە.

ئەو منداڵەی گیرۆدەی ئەستەم خوێندنەوە بووە یەكێك یان زیاتر لەو گرفتە عەقڵیانەشی هەیە، كە مێشك بۆ گەیشتنی بە خوێندنەوەیەكی باش پێی هەڵدەستێت.

زانایان ئەوەشیان دۆزیوەتەوە كە ژمارەیەكی زۆری ئەو منداڵانەی گرفتی گران خوێندەوەیان هەیە لە هەمان كاتدا پەككەوتەییەكی هاوبەشیشیان هەیە ئەویش نەتوانین و لێك جیا نەكردنەوەی دەنگی ئەو وشانەیە دەریان دەبڕیَ.. بۆ نمونە لە حاڵەتی ئەو منداڵەی كە ناوی (ڕێباز) بوو نەی دەتوانی جیاوازی بكات لە نێوان وشەی (زرع)، چونكە كاتێك كە ئەم وشەی دەر دەبڕی پیتەكانی بە شێوەیەكی پچڕپچڕ دەردەبڕی (ز — ر — ع)... و هەندیَ منداڵی تریش گرفتی دەربڕینی ئەو وشانەیان هەیە، كە یەك ئاوازیان لە كاتی دەربڕیندا هەیە ئەوانیش وەك وشەی (بگە و قگە).

www.iqra.ahlamontada.com

ئەو منداڵەی توشی گران خوێندنەوە (عُسر القراوە) بووە، دەشتوانێت:

١) ئەو وشانە بخوێنێتەوە، کە پێشتر خوێندویەتیەوە... کەچی ناتوانێت سادەترین وشەی نوێ بخوێنێتەوە... بەڵام ئەگەر منداڵەکە پێشتر فێرکرابێت ئەوا بە هۆی پشت بەستنی بە سەیر کردن و وتنی وشەکان دەتوانێت زۆر لە وشەکان بخوێنێتەوە، بەڵام لەم بارەشدا تەنیا بە شێوە گشتیەکەی دەیناسێتەوە.

٢) ناتوانێت وشەکان وەك پێکهاتەیەك بۆ وشەکان بەکاربێنێت... ئەو منداڵانەش، کە بە شێوەیەکی خراپ توشی گران خوێندەوە بووینە توانای ئەوەیان نییە پیتەکان بناسنەوە و لێکیان جیابکەنەوە، بەڵام ئەوانەی بە شێوەیەکی مام ناوەند توشی گران خوێندنەوە بووینە دەتوانن هەریەکە لە وشەکان بناسنەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا توانای ئەوەشیان نییە پیتەکان کۆبکەنەوە و بیانکەن بە وشەیەك.

٣) پێکهێنان و دروستکردنی وشە لەلای ئەم جۆرە منداڵانە یەکجار لاوازە، تەنانەت ئەگەر لە بەریشیان بگرنەوە، بە شێوەیەك پیتەکان بە تەنیا هیچ مانایەکیان نییە لەلای ئەوان و یەکەی شێوەکەشی لە دەست دەدات، پاشانیش لە پێکهێنان و دروست کردنی وشەکان دەستەوەسان دەبێت.

٤) زۆر جار منداڵەکە ڕاست و چەپی خۆی لێکناکەتەوە: لە کاتێکدا دەبێ هەمو منداڵێك فێری ئەوە بکرێت ڕاست و چەپی خۆی بزانێت، هەرچەندە زۆربەی منداڵەکان ئەوە دەزانن، ئەمەش لەڕێگای ناسینی لاشەی خۆیان بە شێوەیەکی پلەپلەیی، کە فێری ئەوە دەبن یەکێك لە دەستەکانی ڕاستەیە و هەر شتێکیش لەلای

www.iqra.ahlamontada.com

ئەو دەستەی بێت ئەوا پێی دەوترێت لای دەستە ڕاست و دەستە چەپیش بە هەمان شێوە، بەڵام ئەو منداڵەی توشی گران خوێندنەوە بووە و ڕاست و چەپی خۆی نازانێت ئەوا ناتوانێت جیاوازیش لە نێوان باسکی ڕاستی و باسکی چەپی بکات.

٥) نەزانینی کاتەکان، چونکە توانای ئەوەی نییە ئەوە جیا بکاتەوە، کە میلی کاتژمێر بەتەواوی ئاماژە بۆ چ کاتێك دەکات.

٦) بە ئەستەم بەستنی بۆینباخ، یان هەر کارێکی دەستی پێویست بە زانینی ڕاست و چەپ بکات.

٧) بە ئەستەم ئەنجامدانی کاری ژمێریاری: زۆربەمان بە شێوەیەکی کەم نەبێ، گرنگی بەم بابەتە نادەین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا جیا کردنەوەی ڕاست و چەپ لە یەکتری سەبارەت بە کارە حیسابیەکان شتێکی گرنگە، چونکە کرداری خشتەی لێکدان (جدول چرب) دەبێتە مۆتەکەیەك بۆ ئەو کەسانە کاتێك، کە ژمارەکان بە شێوەیەکی هەرەمەکی دەردەکەون.

٨) بە ئەستەم دەتوانێت هێما بیرکاریەکان لێك جیابکاتەوە، بۆ نمونە هێماکانی وەك (− ، + ، × ، ÷)ـی لێ تێکەڵ دەبن.

زانایانیش ئەوەیان ئاشکرا کردوە، کە وەدەست هێنانی ئەم کارامەییانە شتێکی بنچینەیی و گرنگن بۆ ئەوەی بتوانین فێری خوێندنەوە بین، ئەوەی جێگای خۆشحاڵیشە ئەوەیە، کە زانایانی تایبەت بەم بوارە توانیویانە چەند هۆکارێك بۆ یارمەتیدانی ئەو منداڵانەی بە ئەستەم دەتوانن بخوێنەوە دابهێنن، ئەمەش بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات تا بتوانن بەو کارامەییانە بگەن، لەگەڵ ئەوەشدا بۆ ئەوەی بتوانن بخوێننەوە پێویستە زیاتر وشەکان بناسن، ئەگەر مێشکیش نەی توانی وێنەیەك دروست بکات، یان بیرۆکە نوێکان

www.iqra.ahlamontada.com

لەگەڵ بیرۆکە عەمبارکراوەکان ببەستێتەوە، ئەوا خوێنەرەکەش ناتوانێت بیرۆکە نوێکان بناسێتەوە و لێیان تێبگات.. هەر بۆیەشە کە چەند جۆرێکی تری گران خوێندنەوە (عُسر القراوە) لە قۆناغە پێشکەوتوەکانی خوێندن بە دیار دەکەون ئەمەش کاتێك، کە چەقی خوێندنەوە لە تەنیا ناسینی وشەکان بۆ توانینی گوزارشت کردن لە وشەکان دەگۆڕێت.

بۆ ئەوەی بتوانین دەستنیشانی بوونی پشێویەکانی کارامەیی خوێندنەوە بکەین پێویستە تێبینی ئەمانەی خوارەوە بکەین:-

أ- کەموکورتی لە بەدەست هێنانی خوێندنەوەی پێشبینی کراو "وەك چۆن دەتوانرێت بە هۆی تاقیکردنەوەیەکی تاکی ورد بپێورێت " لەگەڵ بوونی قوتابخانە و زیرەکیەکی گونجاو.

ب- ئەم کەموکورتیە کارلێك لەگەڵ دەستکەوتی خوێندن و چالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەشی دەکات، کە پێویست بە کارامەیی خوێندنەوەش دەکات.

ت- هۆکاری ئەم کەموکورتیە بە هۆی بوونی خەوشێکەوە نییە لە بیستن و بینیندا، یان بە هۆی نەخۆشیەکی دەماریەوە بێت.

ئەو منداڵانەی گیرۆدەی ئەم پشێویەن لە هەمان کاتدا هەست بە شەرمنی و شورەیش دەکەن، ئەمەش بە هۆی ئەو نشوستە بەردەوامانەی، کە بەردەوام توشی دەبن، هەروەها بە تێپەڕ بوونی کاتیش ئەم جۆرە هەست کردنانەیان لەلا زیاتر و توندتر دەبن.

پشێوی گەشەیی نوسین:

مرۆڤ بۆ ئەوەی توانای نوسینی هەبێت پێویستی بە ئەنجامدانی چەندین فرمانی مێشك دەبێت.. بۆیە پێویستە لێرەدا هیچ خەوش و گرفتێکی

www.iqra.ahlamontada.com

دەماری یان فرمانی لە تۆڕی پەیوەندیەکانی نێو مێشك نەبێت، کە بەرپرسن لەو ناوچانەی کار لەگەڵ ئەو زانیاریانە دەکەن، و لە پرۆسەی نوسین وەکو زمان و ڕێزمان و جولەی دەست و یادگا بەکاردێن.. هەر لە بەر ئەمەشە کاتێك پشێوی گەشەیی نوسین ڕودەدات بە هۆی گرفتێکەوەیە کە لەم شوێنانە ڕودەدات.. بۆ نمونە (ڕێبان) کە گیرۆدەی ئەوە ببو نەی دەتوانی جیاوازی لە ڕیزبەندی دەنگەکان لە وشەکاندا بکات بەم هۆیەشەوە زیاتر توشی گرفتی نوسینەوەش دەبو، هەر بۆیەشە ئەو منداڵەی گیرۆدەی پشێوی نوسین بووە بەتایبەتیش پشێوی گوزارشتی زمانەوانی، دەکرێ بێ تواناش بێت لە بەدەست هێنان و فێربونی وشەی نوێ و بوونی هەڵە لە کاتی بەکارهێنانی وشەکان، هەروەها بوونی کەم و کورتیش لە لایەنی پێکهاتەیی ڕێزمانەوانی لە ڕستەدا.

<u>پشێوی گەشەی کارامەیی ئەژماری:</u>

کارامەیی ئەژمارەیی توانای تاك دەگرێتەوە لە تێگەیشتن و پەی بردن بە ژمارە و نیشانە ئەژماریەکان و بیرکەوەتنەوەی ڕاستیە حیسابیەکانی وەك خشتەی لێکدان (جدول الچرب)، هەروەها توانا بوونی لە سەر دانانی ژمارەکان بەڕیز و تێگەیشتن و تێبینی کردنی نیشانە حیسابیەکانیش، هەمو ئەم کارانەش لەوانەیە شتێکی گرانبن بۆ ئەو منداڵانەی توشی پشێوی کارامەیی هەژمارکردن بوونەتەوە، ئەم گرفتەش لە تەمەنێکی زو بەدیار دەکەوێت لە سەر شێوەی بێ توانایی ئەو منداڵە لە ئەستەم تێگەیشتنی لە ژمارە و چەمکە حیسابیەکان.

<u>ئەو منداڵەی توشی ئەم جۆرە پشێویە بۆتەوە بە دەست ئەم گرفتانەی خوارەوەش گیرۆدەیە:-</u>

www.iqra.ahlamontada.com

• گرانی و ئەستەم تێگەیشتن لە بابەتە حیسابیەکان و گۆڕینی بابەتە نوسراوەکان لە سەر شێوەی چیرۆك بۆ سەر شێوەی ژمارەکان.

• بەئەستەم ناسین و تێگەیشتن لە هێما حیسابیەکانی وەك (+ ، −)، و ڕێکخستنی ژمارەکان.

• بە ئەستەم ئەنجامدانی کردارە حیسابیەکانی وەك کۆ کردنەوە و لێك دەرکردن و دابەش کردن.

• لاوازی لە سەرنجدان بۆ نیشانە بیرکاریەکان، کە ئایا ئەمە (−) یان (+).

• بەڵام ئەو ئاستەنگانەی لە تەمەنێکی درەنگتر دەردەکەون، پەیوەستن بە نەبونی توانای تاك لە سەر بیرکردنەوەیەکی بابەتیانە بۆ بابەتە حیسابیەکان.

<u>هەروەها پشێوی کارامەیی حیسابی بە ڕێژەی (٦٪) لە نێو ئەو منداڵانە بڵاو دەبێتەوە، کە لە قۆناغی سەرەتایی قوتابخانەدان، و حاڵەتەکانیشیان بەم شێوەی خوارەوە دەستنیشان دەکرێت:−</u>

أ− کارامەیی حیسابی بە ڕێژەیەکی بەرچاو کەمترە لە ئاستی پێشبینیکراو (ئەمەش بە هۆی تاقیکردنەوەیەکی وردی تاکی دەپێورێت)، کە دەبێ ئەو منداڵە لە قوتابخانەیەکی گونجاودابێت و توانایەکی گونجاویشی هەبێت لە ڕوی زیرەکیەوە.

ب− ئەم پشێویە بە شێوەیەکی بەرچاو کارلێك لەگەڵ دەستکەوتی خوێندن و ئەو چالاکیانەی ژیانی ڕۆژانە دەکات، کە پێویستیان بە کارامەییە حیسابیەکان دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

ت- هۆی ئەم پشێویە بە هۆی بوونی کەم و کورتی نییە لە دەزگای بینین و بیستن یان نەخۆشیەکی دەماری.

پ-

پشێویەکانی سەرنجدان (اظطرابات الانتباه)

ئەم پشێویە بەڕێژەی (٢٠٪) کار لەو منداڵانە دەکات، کە بە پشێویەکانی فێربونەوە دەناڵێنن، و وایان لێ دەکات لە جەختکردنەوەی سەرنجدانیان بێ توانابن، ئەم نەخۆشیە بە ڕێژەی (٣٪) لە نێو ئەو منداڵانە بڵاو دەبێتەوە، کە لە قۆناغی سەرەتایی قوتابخانەدان، هەروەها ڕێژەی بڵاوبونەوەشی زیاتر لە نێو کوڕەکانە بەبەراورد لەگەڵ کچەکان بەڕێژەی (١،٣)، کە دیاردەکانیشی بەم شێوەی خوارەوە خۆیان دەردەخەن:-



١. کەمی سەرنجدان:

ئەو منداڵانەی ئەم جۆرە پشێویەیان هەیە، زیندە خەون زۆر دەبینن، وەك چۆن بەوەش دەناسرێنەوە، کە ماوەی کاتی بۆ پلەی سەرنجدانیان یەکجار کورتە، کاتێکیش هەوڵ دەدەن بۆ ئەوەی سەرنجی خۆیان ڕاکێشن ئەوا لە لایەکی تر تواناکانیان لە دەست دەدەن لە بەردەوام بوونیان لە سەر جەختکردنەوە، و زۆر بە خێرایش هزر و بیرەکانیان پەرش و بڵاو دەبن، ئەم جۆرە منداڵانە توانای بەردەوامبونیشیان لە سەر ئەنجامدانی یەك جۆر یاری دیارکراو نامێنێ، و کاتێکیش کەل و پەلەکانی خوێندنیان ون دەکەن و لە بیریان دەچێتەوە لە کوێیان داناون، (سۆزان) یەکێکە لەنمونەی ئەو منداڵانەی کە بەردەوام لە جیهانە تایبەتیەکەی خۆی دەژیا، بۆیە ئەو

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵانەشی وەکو (سۆزان) وان بە هەمان شێوەی ئەو گیرۆدەی چەند ئاستەنگێکی فێربون هاتون، ئەگەر هاتو ئەو منداڵانەی وەك (سۆزان) توشی ئەم بارە هاتون تەواو وەك ئەو وابون، ئەوا کەسانێکی ئارام و بیٚ گرفت دەبن و گرفتەکانیشیان نادیار دەبن.

٢. زۆر جولەکردن:

ڕێژەیەکی زۆری ئەو منداڵانەی توشی پشێوی سەرنجدان بووینە لەگەڵیشیدا جولەی زۆر دەکەن وەکو حاڵەتەکەی (ڕێبان)، کە توشی لاوازی سەرنجدان ببو و جولەی زۆریشی دەکرد و بەردەوامیش لە هەڵپەدابو و ئەوەندە بازبازێنیشی دەکرد و هەڵدەپەری بە ئەندازەیەك تاکو وای لیٚ دەهات زۆر ماندو دەبو لەگەڵ ئەوەشدا نەیدەتوانی تەنیا بۆ ماوەیەکیش بە نەجولاوی لە شوێنی خۆی دابنیشێت.

٣. هەڵپەکردن:

کاتێك ئەم جۆرە منداڵانە لە یاریەکی بە کۆمەڵ بەشداری دەکەن، ناتوانن ئەوەندە چاوەریٚ بکەن تا نۆرەیان دیٚ بۆ بەشداری کردنیان لە یاریەکەدا، بۆیە زۆر جار دەبنە هۆی گرفت نانەوە بۆ دایك و باوك و مامۆستا و هاورێکانیان لەو کاتەی پرسیارێکیشیان ئاراستە دەکرێت بەر لەوەی کەسەکە پرسیارەکەی تەواو بکات قسەی پیٚ دەبڕێت و بە خێرایی وەڵامی دەداتەوە، و بە هۆی زۆری جولەکردن و هەڵپەی زۆریشیانەوە هەمدیسان گرفت دەنێنەوە.

کاتێك ئەم منداڵانە دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری، سەر بزێویان بەرەو کەم بونەوە دەچێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر بە دەست کەمی سەرنجدان (انتباه) گیرۆدەن. کاتێکیش کە گەورە دەبن و دەست بە کارکردن دەکەن

www.iqra.ahlamontada.com

گرفتێکیان توش دەبێت ئەویش ئەوەیە، کە ناتوانن کارەکانیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك ڕاپەڕێنن، هەروەها توشی گوێ گرانیش دەبنەوە، کە بەم هۆیەشەوە زۆر لە فرمانەکان پشت گوێ دەخەن، و وایان لێدێت بۆ ماوەیەکی زۆر لە کارەکانیان دوابکەون هەروەها بایەخ بە کارەکەشیان نەدەن.

پشێوی سەرنجدان (انتباە) بە یەکێك لە ئاستەنگەکانی فێربون دانانرێت، بەڵام لە بەر ئەوەی ئاستەنگی ئاگایی کاریگەریەکی گەورەی لە سەر بەجێهێنانی خوێندن دەبێت، بۆیە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی پشێویە کارامەیە ئەکادیمیەکان.

هۆکارەکانی ئاستەنگی فێربون چین:-

یەکێك لە گرنگترین ئەو پرسیارانەی ڕوبەڕوی دایك و باوکان دەبێتەوە کاتێك، کە دەزانن ڕۆڵەکانیان توشی یەکێك لە ئاستەنگەکانی فێربون بۆتەوە ئەوەیە: ئایا هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیە چیە؟ چی ڕویداوە تا منداڵەکەمان توشی ئەم پشێویە بێتەوە؟

لەم بارەیەشەوە پسپۆڕانی بواری تەندروستی دەرونی، ئەوەیان دووپات کردۆتەوە، کە لە بەر ئەوەی هیچ کەسێك هۆکارە سەرەکیەکەی ئاستەنگی فێربون نازانێت، بۆیە هەوڵی دایك و باوکانیش لەم بارەیەوە بۆ لێکۆڵینەوەی بەردەوامیان بۆ زانینی هۆکارە پێشبینی کراوەکان شتێکی بێ سودە... بەڵام لێرەدا چەند ئەگەرێك بۆ ڕودانی ئەم پشێویە هەیە... لە هەمو ئەمانەش گرنگتر سەبارەت بە خێزانی ئەو کەسانە بەرەوپێش چون و گەیشتنیانە بە باشترین ڕێگاچارە.

www.iqra.ahlamontada.com

لە هەمان کاتدا پێویستیشە لە سەر زانایان، زیاتر هەوڵ بدەن بۆ لێکۆڵینەوە کردن لەو هۆکار و گریمانانەی، کە دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم پشێویە، ئەمەش بۆ ئەوەی بگەن بە ڕێگایەك تابتوانن بە هۆیەوە ڕێگا لە ڕودانی ئەم پەککەوتەییە بگرن.

لە ڕابردوشدا زانایان پێیان وابو تەنیا هۆکارێك هەیە دەبێتە هۆی ڕودانی ئەم پەککەوتەییانە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێکان ئەوەیان دەرخستوە، کە چەندین هۆکاری جۆراوجۆری تر هەن بۆ ڕودانی ئەم پشێویە، چەند بەڵگەیەکی نوێش ئەوەیان بە دیار خستوە، کە زۆربەی پەککەوەتەیەکانی فێربون بە هۆی بوونی کەموکورتیەوە نییە لە یەك ناوچەی دیارکراو لە مێشکدا، بەڵکو بە هۆی بە ئەستەم کۆکردنەوە و بەیەك بەستنەوەی زانیاریەکانە بە ناوچە جۆراوجۆرەکانی مێشك، ئێستاش بیردۆزە نوێکان سەبارەت بە ئاستەنگەکانی فێربون ئەوەیان ڕون کردۆتەوە، کە ئەم پشێویە بە هۆی بوونی کەم و کورتیەکەوەیە لە پێکهاتەی فرمانی مێشك، لەم بارەیەشەوە هەندێ زانای تر باوەڕیان وایە، کە ئەم کەموکورتیانە لە کاتی سکپڕی و بەر لە لەدایکبونی منداڵەکە ڕودەدەن.

زاناکانیش توێژینەوەیان لە سەر چەند هۆکارێك ئەنجامداوە، کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی پەککەوتەیەکانی فێربون، لەوانەش:

١. بونی کەم و کوڕی لە گەشەی مێشکی کۆرپەلە:-

بە درێژایی ماوەی سکپڕی، مێشکی کۆرپەلە گەشەدەکات، و لە چەند خانەیەکی کەمی ناتایبەت، کە ئەنجام دەدەن بە هەمو کارەکان پێك دێت، و پاشان دەبن بە چەندین خانەی تایبەت، ئینجا دەبێت بە ئەندامێك، کە لە مەلاین خانەی تایبەتی بەیەك بەستراو پێك دێن و پێشیان دەوترێت دەمارە

www.iqra.ahlamontada.com

خانەکان (**الخلايا العصبيە**)، لە ماوەی ئەم گەشە سەندنە سەیرەشدا لەوانەیە هەندێ کەموکورتی و هەڵە ڕوبدەن، کە ئەم کەموکورتیانەش کار دەکەنە سەر پێکهاتە و پەیوەندی ئەم خانانە بە یەکترەوە.

لە سەرەتای قۆناغەکانی سکپڕیدا، یەکەم جار قەدی مێشك دروست دەبێت و کارەکەشی کۆنترۆڵ کردنی کردارە زیندەگیەکانی وەك کرداری هەناسەدان و هەرس کردنە، پاشان لە قۆناغەکانی دواتر هەردوو لۆبە خرەکانی لای ڕاست و چەپی مێشك دروست دەبن (کە بەشێکی بنچینەین بۆ بیرکردنەوە) و لە کۆتاییشدا ئەو ناوچانە دروست دەبن، کە لە بیستن و بینین و هەستەوەرەکانی تر بەرپرسن، هەروەها ئەو ناوچانەش کە لە سەرنجدان و بیرکردنەوە و سۆز بەرپرسن.

لەگەڵ دروستبونی دەمارەخانە نوێیەکانیش ڕاستەوخۆ ڕودەکەنە شوێنە دیارکراوەکانیان، ئەمەش بۆ پێکهێنانی پێکهاتە جۆراوجۆرەکانی مێشك، ئەم دەمارە خانانەش بە شێوەیەکی زۆر خێرا گەشە دەکەن، بۆ ئەوەی ببن بە تۆڕی پەیوەندی لەگەڵ یەکتر و ناوچەکانی تری مێشك، هەر ئەم تۆڕە دەمارانەشن، کە ڕێگا بە گۆڕینەوە و گواستنەوەی زانیاریەکان لە نێوان گشت ناوچە جۆراوجۆرەکانی مێشك دەدەن. لە ماوەی سکپڕیش لەوانەیە گەشەی مێشکی کۆرپەلە ڕوبەڕوی هەندێ کەموکورتی و شیبونەوە ببێت.. ئەگەر هاتو ئەم کەموکورتیانەش لە قۆناغە بەرایەکانی گەشەی کۆرپەلە ڕویاندا، ئەوا دەبێتە هۆی مردنی کۆرپەکە، یان کاتێك لەدایك دەبێت توشی پەککەوتەیەکی توند دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی توشبونی بە بیرکۆڵی (تخلف عقلی)، بەڵام ئەگەر ئەم کەموکورتیە لە قۆناغەکانی سکپڕی درەنگ توشی گەشەی مێشکی کۆرپەکە بوو، دوای ئەوەی دەمارە خانەکان تایبەت دەبن، ئەوا دەبێتە هۆی ڕوودانی پشێوی لە بەیەك بەستنەوەی ئەم خانانە

www.iqra.ahlamontada.com

بەیەکەوە، و لەم بارەیەشەوە هەندێ لە زانایان باوەڕیان وایە، کە ئەم هەڵە و کەموکورتیانەی، توشی گەشەی دەمارە خانەکان دەبنەوە هۆکاری ڕودانی ئاستەنگەکانی فێربونن لەلای منداڵەکان.

۲. هۆکارە بۆماوەییەکان:–

لە بەر ئەوەی تێبینی ئەوە کراوە، کە هەمیشە پشێوی فێربون لە نێو هەندێ خێزاندا ڕودەدات و ڕێژەی بڵاوبونەوەشی زیاتر لە نێو خزمە نزیکەکان زیاترە، بۆیە هەندێ کەس پێیان وایە هۆکارەکەی هۆکارێکی بۆهێلیە (gene)، بۆ نمونە ئەو منداڵانەی هەندێ لەو کارامەییانەیان لە دەستداوە، کە پێویستن بۆ خوێندنەوە وەك بیستنی دەنگی وشەکان، ئەوا لەوانەیە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی یەکێ لە دایك و باوکی ئەو منداڵە پێشتر گرفتێکی هاوشێوەی منداڵەکەیان هەبوە، لەم بارەیەشەوە بۆ لێکدانەوەی هۆکارەکانی بڵاوبونەوەی ئاستەنگەکانی فێربون لە نێو هەندێ خێزاندا هەندێ لێکدانەوەی تریش هەن، لەوانەش: هەندێ کەس پێیان وایە، کە ڕودانی ئاستەنگی فێربون لە بنچینەدا بە هۆی کەشوهەوای خێزانیەوەیە... بۆ نمونە ئەو دایك و باوکانەی گرفتی گوزارشت کردن و دەربڕینی زمانەوانیان هەیە تواناى قسەکردنیان لەگەڵ منداڵەکانیان کەمترە، یانیش ئەو زمانەی بەکاری دەهێنن بۆ قسەکردن لەگەڵیان بە شێوەیەکی وانیە لێی تێبگەن، لەم بارەشدا منداڵەکە ئەو نمونە باش و چاکەی، کە پێویستی پێیەتی بۆ فێربون و وەدەست هێنانی زمانێکی پاراو لە دەست بدات، ئەو منداڵە وادێتە بەرچاو، کە بە دەست پەککەوتەیی فێربونەوە هاوارهاواریەتی.

www.iqra.ahlamontada.com

٣. كاریگەری جگەرە كێشان و مەی خواردنەوە و هەندێ جۆری داودەرمان:ـ

زۆربەی ئەو داودەرمانانەی ئافرەتی سكپڕ كاتی دووگیانیدا دەیانخوات لە ڕاستەوخۆ دەگەنە كۆرپەلە، بۆیە زانایان پێیان وایە، كە بەكارهێنان و خواردن و خواردنەوەی جگەرە و مەی (الكحوليات) و هەندێ جۆری داودەرمان لەلایەن ئافرەتی سكپڕ، كاریگەریەكی زۆر خراپ دەكاتە سەر كۆرپەكە، لە بەرئەمە پێویستە ئافرەتان لە كاتی سكپڕی خۆیان لە جگەرە كێشان و مەی خۆرادنەوە و هەرجۆرێكی تری داودەرمان بپارێزن.

لەم بارەیەشەوە زانایان ئەمەیان بۆ دەركەوتوە ئەو ئافرەتانەی لە كاتی سكپڕیاندا جگەرە دەكێشن كە منداڵیان دەبێت كێشیان لە كێشی سروشتی سوكترە، ئەمەش تێڕوانینێكی زۆر گرنگە، چونكە زۆربەی ئەو منداڵانەی كێشیان كەمە (كەمترە لە دوو كیلۆ و نیو) زیاتر توشی مەترسیەكان دەبنەوە لە نێویشیاندا ئاستەنگی فێربون، هەروەها خواردنەوەی هەمو جۆرەكانی مەی (الكحوليات) لە كاتی سكپڕیدا، بە هەمان شێوە كاریگەریەكی خراپی لە سەر گەشەی كۆرپەلە دەبێت، و دەشبێتە هۆی دروست بوونی گرفت لە بواری فێربون و سەرنجدان و یادگا، و چارەسەر كردنی گرفتەكانی لە داهاتودا.

٤. گرفتەكانی كاتی سكپڕی و لەدایكبون:ـ

هەندێ كەس پێیان وایە ئاستەنگەكانی فێربون بە هۆی ئەو زیانانەوەیە، كە لە كاتی سكپڕیدا توشی كۆرپەلە دەبنەوە.. لە هەندێ باریشدا دەزگای بەرگری دایكەكە، كارلێك لەگەڵ كۆرپەكەدا دەكات و كاتێكیش بوو بە

www.iqra.ahlamontada.com

لاشەیەکی نامۆ ئەوا هێرشی دەکاتە سەر، ئەم کارلێکەش دەبێتە هۆی دروستبونی گرفت و کەموکورتی لە گەشەی دەزگای دەماری کۆرپەکە.

وەك چۆن زۆر جاری واش هەیە لە کاتی لەدایکبونیدا، ناوکە پەتك لە کۆرپەکە دەئاڵێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لە ناکاو ئەو ئۆکسجینەی دەگاتە کۆرپەکە کەمبێتەوە، دواجار دەبێتە هۆی پەکخستنی کاری مێشك و توش بوونی بە ئاستەنگی فێربون لە کاتی گەورە بوونیدا.

٥. گرفتەکانی پیسبون و ژینگە:-

مێشکی کۆرپەلە بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر دوای لەدایکبونی بەردەوام دەبێت لە بەرهەم هێنان و دروستکردنی دەمارە خانەی نوێ و تۆڕە دەماری نوێ، زۆر جاریش ئەم خانانە ڕوبەڕوی هەندێ شی بونەوە و پارچە پارچە بوون دەبنەوە، وەك چۆن زانایانیش ئەمەیان بۆ دەرکەوتوە، کە دەکرێ پیسبونی ژینگە هۆکارێك بێت بۆ ڕودانی ئاستەنگەکانی فێربون، ئەمەش بە هۆی ئەو کاریگەریە زیانبەخشەی بێ، کە لە سەر گەشەی دەمارەخانەکان هەیەتی، بۆ نمونە هەندێ مادەی وەك (کاندیۆم و قورقوشم)، کە یەکێکیشن لەو ماددانەی ژینگە پیس دەکەن و کاریگەریشیان لە سەر دەزگای دەمار هەیە، لەم بارەیەشەوە لێکۆڵینەوەکان ئەمەیان دەرخستوە قورقوشم کە یەکێکیشە لەو ماددانەی دەبنە هۆی پیس کردنی ژینگە (ئەم قورقوشمە لە ئەنجامی سوتانی مادەی بەترین دروست دەبێت)، و لە نێو بۆڕیەکانی ئاوی خواردنەوەش بوونی هەیە و لەوانەیە هۆکاری زۆری ئاستەنگەکانی فێربونیش بێت.

<u>ئایا ئاستەنگەکانی فێربون لە ئەنجامی بوونی جیاوازیەکانن لە مێشك؟</u>

www.iqra.ahlamontada.com

دوای ئەوەی زانایان ئەو کەسانەی توشی ئاستەنگەکانی فێربون بوونە، لەگەڵ کەسانی ئاسایی بەراوردیان کردن ئەمەیان بۆ دەرکەوت، کە هەندێ جیاوازی لە پێکهاتە و فرمانەکانی مێشکیان هەیە، بۆ نمونە زانایان ئەمەیان بینی، کە جیاوازی لە هەندێك لەو ناوچانەی مێشك هەیە کە پێی دەگوترێ لاتەنیشتەکانی مێشك (المنگقە الصدغیە) planum temporale، کە ئەم ناوچەیە لە زمان و ئاخاوتن بەرپرسە، دەشکەوێتە ڕوی دەرەوەی لای تەنیشتی مێشك، هەروەها زانایان ئەمەشیان بۆ دەرکەوتوە، کە ئەم پێکهاتانەی مێشك یەکسانن لە هەر یەکێك لە لۆبەکانی مێشك لەلای ئەو کەسانەی بە دەست گران خوێندنەوە گیرۆدەن، بەڵام لەلای کەسانی ئاسایی ئەم پێکهاتانەی مێشك لەلای چەپی مێشکیان گەورەترە لە لای ڕاستیان.

زانایان ئومێدیان وایە لەگەڵ پێشکەوتنی توێژینەوەکان ئەوانیش لە کۆتاییدا بگەنە ڕێگاچارەیەکی وردتر بۆ ئەم پەککەوتەییانە، لە پێناو چارەسەر کردن و بەرگرتن لە ڕونەدانیان لە داهاتودا.

<u>چۆن دەتوانی پەککەوتەییەکانی فێربون لەلای منداڵەکان بناسیتەوە:</u>

لێرەدا چەند کلیلێك هەن بۆ زوو ناسینەوەی پەککەوتییەکانی فێربون لەلای منداڵان، بۆ نمونە لە قۆناغی پێش چونە قوتابخانەی منداڵەکە کلیلی بنچینەیی بریتییە لە:

١. بێ توانایی منداڵەکە بۆ قسەکردن لە تەمەنی سێ ساڵیدا.

٢. نەبونی کارامەییە جولەییە گونجاوەکانی وەك کردنەوە و بەستنەوەی قۆپچەکانی کراس و سەرکەوتن بە سەر شتەکان لە تەمەنی پێنج ساڵیدا.

www.iqra.ahlamontada.com

٣.   له تەمەنی چونی بۆ قوتابخانەدا دەتوانین تێبینی توانای قوتابیەکە بکەین لە بەدەستهێنانی کارامەییە گونجاوەکان لەگەڵ تەمەنیدا.

هەروەها پێویستە قوتابخانەکان، بەر لەوەی بڕیاری تەمبەڵی و پشێوی لایەنی سۆزداری لە سەر ئەو قوتابیانە بدەن، کە ئەرکەکانی خوێندنیان بە شێوەیەکی سست بەڕێوە دەبەن، ڕەچاوی بوونی قوتابی پەککەوتە یان ئەو قوتابیانەی توشی گران خوێندنەوە بووینە لە نێو قوتابیەکاندا بکەن، بۆ بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی بوونی باری ئاستەنگەکانی خوێندنەوەش دەکرێ سود لە پسۆڕانی دەرونزانی وەربگیرێت.

لێرەدا شتێکی گرنگیش هەیە، کە پێویستە ئامازەی، پێبکرێت ئەویش ئەوەیە پێویستە هەمیشە جیاوازی لە نێوان گرفتە سۆزداری و کۆمەڵایەتی و خێزانیەکان بکرێت، وەك چۆن ئەمانە هۆکارێکیشن بۆ لاوازبونی توانای فێربونیان، لەگەڵ ئەو گرفتانەی وەك دەرنجامێکی بوونی پەککەوتەیی و گرانیەکانی فێربون ڕودەدەن.

پشکنینە پزیشکیەکان پشکنینی دەزگای دەمارەکان و هەڵسەنگاندنی ئاستی زیرەکی منداڵەکەش دەگرێتەوە، ئەمەش بۆ بڕیاردان لە سەر توانای مێشکی منداڵەکە، هەروەها تاقیکردنەوەکانی تری دەرونیش بۆ هەڵسەنگانی ئاستی پەی بردن و زانیاری و یادگا و توانا زمانەوانیەکانی منداڵەکە بەکار دەهێنرێن.

چارەسەری پەککەوتەییەکانی فێربون لەلای منداڵ:

لە زۆربەی کۆمەڵگاکاندا، هەمو منداڵێك مافی ئەوەی هەیە فێربێت، فێربونێك کە لەگەڵ تەمەن و توانا و ئامادەییە سروشتیەکانی گونجاوبێت،

www.iqra.ahlamontada.com

بۆیە پێویستە پرۆگرامی قوتابخانەکانیش بە شێوەیەکبن، کە گونجاوبن لەگەڵ هەمو منداڵێك و ئامانجیش لێیان یارمەتیدانی ئەو منداڵانە بێت، کە بە دەست هۆکارەکانی پەککەوتەیی گشتی و تایبەتی گیرۆدەن، و بەپێی توانا هەوڵێکیش بێت بۆ زاڵبون بە سەریاندا، ئەگەرچی ئەمەش لە ڕوی کردەییەوە گرانە و ناکرێت، لە بەر ئەوەی زۆر جار لە نێو یەك خێزاندا شتێکی ئەستەمە بتوانرێت پێداویستیەکانی دوو سێ منداڵ دابین بکرێت، کە لە ڕوی تەمەنەوە تۆزێك لێك جیاوازبن، بە هەمان شێوەش دابینکردنی پرۆگرامێکی دیارکراو بۆ هەر قوتابیەك شتێکی مەحاڵە و ناکرێت، ئەمەش لە بەر ئەوەی زۆربەی ئەو پرۆگرامە پەروەردەییانەی دادەنرێن بە گوێرەی ئاستی ئاسایی منداڵەکان دادەنرێت لە تەمەنێکی دیارکراویان، کە بەڕاستی ئەمەش وای کردوە ڕێژەیەکی زۆر لە منداڵەکان هەست بە شەکەتی و سستی و بێ زاری بکەن، کە ئەم جۆرە هەستەشیان زۆر جار لە هەندێك لە بوارەکانی قۆناغە دیارکراوەکانی ژیانیان ڕەنگ دەداتەوە ئەو ئاستەنگانەش، کە پەیوەستن بە کرداری فێرکردنەوە لە قوتابخانەکاندا بە هیچ شێوەیەك نابنە هۆی فێر نەبون، چونکە زۆر لەو ئاستەنگانە هۆکارەکەی (بۆ ماوەیەکی کاتی) نەبونی لێهاتوییە لە نێوان پێشبینیەکانی قوتابخانە و بەشەکە، تەمەنی منداڵەکە و گرنگیدانەکانی و ژمارەیەکی زۆریش لە ئاستەنگەکانی فێربون لەگەڵ کێشە هزریەکان پێچەوانەنین، وەك چۆن هیچ پەیوەندیەکیشیان بە توانای مەعریفی منداڵەکەوە نییە، بەڵکو چەند کێشەیەکی سۆزداری و کۆمەڵایەتین، کە دەبنە هۆکارێك بۆ پەکخستنی پرۆسەی فێربون، بۆیە زۆر جار منداڵەکە هەست بە بەختەوەری ناکات، و هەست بە نیگەرانی دەکات، یان غەمبارە و ناتوانێت بە ئاسانی فێربێت ئەگەر چی هەست کردنەکەشی بە بەدبەختی خۆی هۆکارەکەی

www.iqra.ahlamontada.com

قوتابخانه بێت یان ماڵەوەی. هەندێ جاریش هەیە هەندێ گرفتی کۆمەڵایەتی هەن لەگەڵ ئەوەی بە بچوك سەیریان دەکرێت، بەڵام لە هەمان کاتدا کاریگەریەکی زۆریان لە سەر کرداری وەرگرتن و تێگەیشتنی وانەکان لەلای منداڵەکەوە دەبێت.

بۆیە پرۆگرامی فێرکردنی تایبەت باشترین رێگاچارەیە، کە سودی هەبێت بۆ ئەو منداڵانەی بەدەست پەککەوتەییەکانی فێربونەوە دەناڵێنن، پێویستە کاریش بکرێت بۆ ئەوەی پرۆگرامێکی تایبەت و گونجاو دابنرێت بۆ هەر یەکێ لەو منداڵانەی توشی پەککەوتەیەکانی فێربون بووینە و بەگوێرەی پەککەوتەیی هەریەکەشیان بێت، ئەمەش بە هاوکاری پسپۆڕانی دەرونی و مامۆستایان و خێزانی ئەو منداڵانە دەبێت، هەروەها پێویستیشە هەمو ساڵێك پێداچونەوە بەم پرۆگرامەدا بکرێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەبێ توانا گونجاوەکانی ئێستای منداڵەکە و ئەو ئاستەنگانەش لە بەرچاو بگیرێن،کە بەدستیانەوە گیرۆدە بووە.

هەروەها پێویست دەکات دایکان و باوکان لە سروشتی کێشەی رۆڵەکانیان تێبگەن و یارمەتی قوتابخانەکانیشیان بدەن بۆ بنیاتنانی پرۆگرامێکی چارەسەریی بۆ رۆڵەکانیان، ئەمەش بۆ ئەوەی دووربن لە هەمو شڵەژانێکی دەرونی، لێرەدا شتێکی ئاساییشە ئەو منداڵەی بە دەست ئاستەنگەکانی فێربون گیرۆدەبوە بە ئەستەم بشتوانێت تۆپی پێ بگرێت و یاری پێبکات، لە کاتێکدا هیچ گرفتێکی ئەو تۆشی لە مەلەوانی کردن نییە، بۆیە پێویستە لە سەر دایکان و باوکان لەم خاڵانە تێبگەن بۆ ئەوەی بتوانن ئازار و دڵەڕاوکێی رۆڵەکانیان کەم بکەنەوە و دەرفەتی سەرکەوتنیان بۆ زیاتر بکەن، هەروەها هەستی رێز لە خۆگرتنیان (احترام الزات) لەلا ببوژێننەوە، و ئەو چارەسەریەش، کە کار دەکاتە سەر زێدەبونی دەستهاتی

www.iqra.ahlamontada.com

خوێندنی لە قوتابخانەدا بەتەنیا ناتوانێت سەرکەوتنی بۆ فەراهەم بکات، ئەمەش لە بەر ئەوەی پەککەوتەییەکانی فێربون کار لە هەمو لایەنەکانی ژیانی ئەو کەسە دەکەن، بۆیە پێویستە بەرنامە چارەسەریەکان گشتگیربن و هەمو لایەنەکانی فێربون بگرێتەوە.

پێویستە خۆشمان بپارێزین لە نێوان پەلە کردن و درەنگ دەستنیشانکردنی ئاستەنگەکانی خوێندن، ئەو منداڵەی دەبینێت هاوڕێکانی بە ئاسانی فێری خوێندنەوە و نوسین دەبن لە کاتێکدا ئەو ناتوانێت ئەوە بکات ئەوا توشی شڵەژانی دەرونی دەبێت و هاوسەنگی خۆی لە دەست دەدات، و کاتێکیش پەست و توڕەیان کرد یان بە شێوەیەکی لوت بەرزانە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ کرد بەهۆی گەمژێتیەکەیەوە، یانیش سزایاندا بە بیانوی ئەوەی هەوڵی خۆچاککردنی نادات، ئەوا هەست بە ئارامیەکی زۆر دەکات کاتێك، کە واتێدەگات کەسانی دەوروبەری وادەزانن هۆکاری توشبونی بە ئاستەنگەکانی فێربون بە هۆی نەخۆشیەکەوەیە، لە لایەکی تریشەوە ئەو منداڵەی بەتەنیا دەتوانێت بە سەر ئاستەنگە سادەکانی فێربون زاڵبێت، یان ئەو منداڵەی هۆکارەکانی توشبونی بە ئاستەنگەکانی فێربون بۆ گرفتە کۆمەڵایەتیەکان دەگێڕێتەوە، ئەوا پاڵنەری هەوڵدانیشی بۆ خۆچاککردن لە دەستدەدات و توشی شلەژانی دەرونیش دەبێتەوە، ئەمەش کاتێك، کە بۆ کەسانی تر ئاشکرا دەبێت ئەو توشی ئاستەنگەکانی فێربون بووە. لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتیدانی ئەو منداڵەی توشی ئەم بارە دەبێت دەکەوێتە ئەستۆی پسپۆڕانی دەرونی لە هەمان کاتدا لە سەر دایکان و باوکانیش پێویستە، کە دەستنیشانی ئەوەش بکەن پلەی پەککەوتەیی منداڵەکەیان گەیشتۆتە چ ئاستێك، و لە چ کاتێکی گەشەکردنی منداڵەکەدا، پەککەوتەییەکە دەستی پێکردوە.

www.iqra.ahlamontada.com

چەند ڕێگا چارەیەك بۆ دایك و باوكان بۆ یارمەتیدانی ڕۆڵەكانیان:

١. ئامانجی هەر بەرنامەیەكی فێركاری، بۆ ئەو منداڵەی كە توشی ئاستەنگەكانی خوێندنەوە بووە (وەك چۆن بارەكە بۆ هەر یەكێ لەو منداڵانەی توشی گەوجێتی بوونە هەروایە) بریتییە لە یارمەتیدانی، بۆ ئەوەی ئەویش وەك هاوڕێ نزیكەكانی بە پێی توانا لە خوێندن بەردەوام بێت و یارمەتیدانیەتی بۆ گەشەدان بە هەر بەهرە و كارامەیەكی تایبەت كە لەلای هەیە، بۆ ئەوەی بە هۆی سەركەوتنی لە هەندێك لە لایەنەكانی ژیانی ڕۆژانەی بەختەوەربێت.

٢. پێویستە یارمەتی ئەو منداڵانە بدرێت، كە توشی ئاستەنگەكانی خوێندن بوونە، بۆ ئەوەی بتوانن بەسەر گرفتەكانی خوێندەنەوە و نوسینیان زاڵبن، چونكە لە زۆر لە كۆمەڵگاكاندا كەسانێكی زۆر هەن هەرچەندە زیرەكیشن، بەڵام لە بەر ئەوەی نەخوێندەوارن، زۆر لە تایبەتمەندیەكانیان لە دەست دەدەن، و باوەڕێكی واش هەیە لە نێوان هەزاران لەو كەسانەی نەخوێندەوارن لە وڵاتە پێشكەوتوەكان لە بەر ئەوەی لە تەمەنی منداڵێتیاندا توشی ئاستەنگەكانی خوێندنەوە بووینە و كەسیش هەستی پێنەكردون و یارمەتی نەداون بۆیە ئاستەنگەكانی خوێندنەوەشیان لەگەڵ گەورە بوونە.

٣. پرۆسەی فێركردنی چارەسەریی بۆ خوێندنەوە و نوسین (وانە بیركاریەكانیش لە هەندێ باردا) شتێكی پێویستە، بەڵام پرۆگرامی قوتابخانە سودێكی وای نابێت بۆ ئەو كەسانەی، كە بە

www.iqra.ahlamontada.com

شێوەیەکی هێواش فێری شت دەبن، ئەو منداڵەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوەش بووە، ناتوانێت تەنیا بە بەکارهێنانی دەنگەکان فێری خوێندنەوە و نوسین بێت (بە دەنگ وانەکانی بخوێنێت) ئەگەرچی زۆر بە شێوەیەکی هێواشیش بێت، بەڵام لە بڕی ئەمەش پێویستە لە دڵی خۆیەوە وانەکانی بخوێنێت و لە بەریان بکات.

٤. پێویستە فێری هەمو پیتەکانی (ئەلف و بێ) بێت و بە شێوەیەکی بەردەوامیش دووبارەیان بکاتەوە.

٥. ئەم جۆرە منداڵانە پێویستە وشە و پیتەکان لە دڵی خۆیانەوە لە بەربکەن، لەگەڵ دووبارە کردنەوەی کۆمەڵێك لەو وشانەی، کە زۆر سادەن لە ڕوی پێکهاتەیانەوە، ئەمەش بەوە دەبێت چەندین جار لە دڵی خۆیەوە دووبارەیان بکاتەوە تاکو ئەو کاتەی، کە دەزانێت ئەو وشەیە مانای (پشیلەیە) و ئەم وشەیەش مانای (پیاو) دەگەیەنێت، لە بڕی ئەوەی دەنگەکان تێکەڵ بکات وەك چۆن ئەم بارەش لەلای زۆربەی منداڵەکان هەروایە.

٦. ئەم جۆرە پرۆسەی فێرکردنە، پێویستە شێوەی ڕاهێنان وەربگرێت، واتە بەردەوام ڕاهێنانی لە سەر بکرێت، لەگەڵ هەڵبژاردنی ئەو شتەی منداڵەکە تازە فێری بووە بە بەردەوامی و ڕاهێنان کردن لە سەر ئەو شتانەش، کە پێشتر فێری بووە، ئەمەش لە بەر ئەوەی ئەو منداڵەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووە زۆر بە ئەستەم دەتوانێت شتەکان بێنێتەوە یادی خۆی، بۆ ئەمەش دەتوانین وشەی (وشە کوێری)، کە لە کۆن بەکار دەهات بە باشی ئەم بارە پێناسە بکات....بۆ یە تەنیا لەبەر کردنی وشەی

www.iqra.ahlamontada.com

(پشیله) بۆ جارێك وای لێ ناكات ئەم وشەیە هەر لە یادگای بمێنێتەوە مەگەر بە بەردەوامی دووبارەی بكاتەوە.

٧. پێویستە جۆرە فێڵێكی وا دابێنیت بۆ ئەوەی فێری ئەوەی بكەی جیاوازی لە نێوان لای ڕاست و لای چەپی خۆی بكات. بۆ نمونە بوونی شتێك، كە بە هۆیەوە بتوانێت جیاوازی لە نێوان ڕاست و چەپی خۆی بكات دەبێتە یارمەتی دەرێكی باشیش بۆ بەكار هێنانی ئەو وشانەی، كە بە شێوەیەكی ڕێكوپێك فێریان بووە و زانینی جیاوازی نێوان سەر و خواروی شتەكان، هەروەها یارمەتیشی دەدات بۆ تێگەیشتن لەو گفتوگۆیانەی بە هۆیانەوە ئاراستەكانی دێنێتەوە یاد، لە هەندێ كاتیشدا نیشانەیەك لە سەر لایەكی لاشەی منداڵەكە دادەنرێت، ئەمەش بۆ ئەوەی منداڵەكە بەم هۆیەوە بزانێت ئەم نیشانەیە لە سەر لای ڕاستی دانراوە، كەواتە لاكەی تریشی لای چەپەیە یانیش بە پێچەوانەوە، بۆیە زۆر جار ئەمە دەبینین مامۆستاكان بۆ ئەوەی ئەم جۆرە منداڵانە فێر بكەن، كە چۆن ڕاست و چەپی خۆیان لێك جیا بكەنەوە وێنەی ئەستێرەیك لە سەر دەستی ڕاستیان دروست دەكەن، كە ناتوانرێت بە ئاسانی بسڕێتەوە، یان داوا لە دایك و باوكانیان دەكەن بۆ ئەوەی منداڵەكانیان ڕاست و چەپی خۆیان لێك جیابكەنەوە پارچە پەتێك لە گیرفانی ڕاستە یان چەپیان ببەستن.

٨. وریابە نەكەویتە هەڵە، بەوەی هەوڵ بدەی لە سەر تاكە پێڵاوێكی منداڵەكەت بنوسی ڕاست و لە سەر ئەوەی تریان بنوسی چەپ، چونكە زۆر جاری وامەیە ئەو منداڵەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووە لێی تێكەڵ دەبن، كە ئەمەش زیاتر دەبێتە هۆی

www.iqra.ahlamontada.com

ئاڵۆز بوونی کێشەکەی، بۆیە پێویستە ئەو نیشانانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکار دەهێنرێن باشتروایە بەشێکبن لە لاشەی خۆی، ئەمەش بۆ ئەوەی بە هۆیانەوە لای ڕاست و چەپی دەست و پێی خۆی بناسێتەوە، هەرچەندە زۆربەی منداڵەکان هەر لە خۆیانەوە ئەمە دەزانن.

٩. پێویستە لە سەر منداڵەکە فێری نوسین و ڕێنوس بێت، چونکە زۆر جاری واهەیە گرفتێکی گەورەتر لە ئاستەنگی خوێندنەوە دێتە پێش، ئەویش ئەوەیە کاتێك ئەو منداڵە نوسینێك دەنوسێت بە ئەستەم لێی تێدەگەی یان ڕێنوسەکەی ڕێکوپێك نییە و ناتوانرێت بخوێنرێتەوە.

١٠. ئەگەر هاتو لە بەرایی دا، یارمەتیەکی گونجاو بۆ ئەو منداڵەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووە ڕەخسا، ئەوا زۆربەیان دەتوانن بخوێننەوە، بەڵام سەبارەت بە نوسین، ئەوا تەنیا لە ڕوی تەقەنیەوە شتێکی گران نییە، بەڵکو وەك هۆکارێکیش بۆ پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی ئەو منداڵەش دەمێنێتەوە، کە توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووە بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت، تەنانەت گەورەش بێت بە متمانەوە لە سەر پەڕەی نوسین گوزارشت لە بیرۆکەکانی بکات، هەرچەندە وشەشی زۆربێت و ئەندێشەیەکی فراوانیشی هەبێت، بۆیە وەك چۆن پێویستە لەسەری بەپێی توانا فێری نوسین بێت، بە هەمان شێوەش پێویستە دەرگای لە بەردەم والابکرێت بۆ ئەوەی بتوانێت لە ڕێگای گوفتارەوە پەیوەندی بە کەسانی دەوروبەریەوە بکات، لە کۆتایشدا پێویستە تاقیبکرێتەوە

www.iqra.ahlamontada.com

و پشکنینی بۆ بکرێت بە شێوەیەك، کە دەرفەتی بۆ بڕەخسێت تاکو بتوانێت گوزارشت لە خۆی بکات.

١١. ئەو منداڵەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووە دەتوانێت ئامێری نوسین بەکار بێنێت، تەنانەت ئەگەر تەمەنیشی شەش یان حەوت ساڵی بێت، کە ئەمەش لە کۆتایدا وای لێ دەکات هەست بە حەسانەوە بکات و ڕزگاری بێت لەدەست ئەو ماندووبونەی، کە بەدەست نوسینەوە دەیچەشت، بۆ ئەم مەبەستەش لە هەندێ قوتابخانەدا ئامێری نوسینیان دابین کردوە بۆ ئەو منداڵانەی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بوونە، بۆ ئەوەی لە کاتی تاقیکردنەوەکانیاندا بەکاریان بێنن. دەکرێ پێشبینی ئەوەش بکەین لە داهاتوێکی نزیکدا چارەسەرکاری وشەکان لە قوتابخانەکان بەکاربهێنرێت (کۆمپیوتەر)، کە پرۆگرامی وای تێدایە دەتوانرێت بەهۆیەوە هەڵەکانی ڕێنوسی ئەو منداڵانەی، کە توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووینە ڕاست بکرێتەوە.

هەندێ ئامۆژگاری بۆ دایبابان .. بۆ ئەوەی بتوانن یارمەتی فێربونی منداڵەکانیان بدەن:

ئەمانە هەندێ ئامۆژگارین بۆ ئەو دایك و باوکانەی، کە ڕۆڵەکانیان گیرۆدەی ئاستەنگەکانی فێربون بوونە.

١) زیاتر لە کێشەکە تێبگە:-

ئەو زانیاریانەی لە بەر دەستدان سەبارەت بە کێشەی ئاستەنگەکانی فێربون، دەتوانن یارمەتیت بدەن، بۆ ئەوەی لەوە تێبگەی، کە منداڵەکەت ناتوانێت بەهەمان شێوەی منداڵەکانی تر فێربێت. بۆیە بە پێی توانا بە

www.iqra.ahlamontada.com

دوای هەمو ئەو گرفتانەی ڕوبەڕوی منداڵەکەت دەبنەوە بگەڕێ بە تایبەتیش پرۆسەی فێرکردن، هەروەها ئەو جۆرە فێربونانەش چین، کە زۆر گرانن لە سەر منداڵەکەت، یان ئەو سەرچاوانەی یارمەتیش چین، کە ڕەخساون بۆ منداڵەکە لە نێو کۆمەڵگادا؟

٢) <u>بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ و زیرەکانە چاودێری منداڵەکەت بکە:-</u>

بە دوای ئەو کلیلانەدا بگەڕێ، کە بە هۆیانەوە دەتوانی باشتر یارمەتی منداڵەکەت بدەی بۆ فێربون.. ئایا منداڵەکەت لە ڕێگای بینین یان بیستن یانیش دەست لێدانەوە باشتر فێر دەبێت؟ ئایا ئەو ڕێگا خراپەی فێرکردن چییە، کە هیچ سودێکی بۆ منداڵەکەت نییە. هەروەها باشتروایە زیاتر بایەخ بە گرنگی و کارامەیی و بەهرەکانی منداڵەکەت بدەی.. بێگومان نمونەی ئەم جۆرە زانیاریانەش بۆ چالاککردن و بەروە و پێشبردنی پرۆسەی فێرکردنی منداڵەکەت زۆر گرنگن.

٣) **<u>منداڵەکەت لە ڕێگای خاڵە بەهێزەکانیەوە فێربکە:-</u>**

بۆ نمونە لەوانەیە منداڵەکەت زۆر بە توندی توشی ئاستەنگی خوێندنەوە بووبێت، بەڵام لە هەمان کاتدا لەوانەیە توانایەکی باشیشی بۆ تێگەیشتن لە ڕێگای بیستن هەبێت، بۆیە ئەم هێزە شاراوەی منداڵەکەت بقۆزەرەوە لە بری ئەوەی ناچار بە بخوێنێدنەوەی بکەی، لە کاتێکدا، کە نەتوانێت ئەمە بکات، چونکە بەمەش وای لێدەکەی هەست بە شکست بکات.. بۆیە لە بری ئەمە وای لێبکە بۆ ئەوەی بتوانێت لە ڕێگای گوێگرتن لە کاسێتی تۆمارکراو یان بینینی ڤیدیۆ فێری زانیاریە نوێیەکان بێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٤) ڕێـز لـە منداڵەکـەت بگـرە و زیرەکـی یـە سروشـتی یەکەشـی بەگەڕبخە:-

لەوانەیە منداڵەکەت بەدەست ئاستەنگی خوێندنەوە و نوسین بناڵێنێت، بەڵام ئەمەش واتای ئەوە نییە، کە لە ڕێگای شێوازە جۆراوجۆرەکانی ترەوە توانای فێربونی نەبێت، لە بەر ئەوەی زۆربەی ئەو منداڵانەی توشی ئاستەنگی فێربون بوونە، لە هەمان کاتدا ئاستێکی زیرەکی سروشتی یان سەروی سروشتیشیان هەیە، کە بە هۆیەوە دەتوانن ڕکابەری لەگەڵ یەککەوتەیی بکەن، ئەمەش لە ڕێگای بەکارهێنانی شێوازە جۆراوجۆرەکانی هەستەوەر بۆ فێربون، بۆ نمونە هەستەوەرەکانی وەك (تامکردن، دەستلێدان، خەوبینین، بیستن، جوولە) ئەمانە هەموویان بۆ کۆکردنەوەی زانیاری یارمەتیدەرێکی باشن.

٥) ئەمەت لە یاد نەچێت، کە ڕودانی هەر هەڵەیەك واتای شکستهێنان نییە:-

زۆر جاری واهەیە منداڵەکەت ئارەزوی ئەوە دەکات هەڵەکانی بە شکستێکی گەورە لە ژیانیدا بزانێت، بۆیە بۆ ڕاستکردنەوەی ئەم بیرە چەوتەی منداڵەکەت دەتوانی خۆت بکەی بە پێشەنگ، ئەمەش بە نمونە هێنانەوە لە سەر ژیانی خۆت، کە چۆن لە ڕابردو تۆش کەوتویتە نێو هەڵەکردنەوە، و ئەوەشی بیرخەرەوە کە زۆر جاری واهەیە هەڵەکردن بۆ مرۆڤ زۆر سودبەخش دەبێت.. لەوانەیە ئەم جۆرە نمونە هێنانەوەیە ببێتە هۆی چارەسەریەکی نوێ بۆ گرفتەکانی منداڵەکە، لە هەمان کاتیشدا ڕوودانی هەر هەڵەیەکیش واتای کۆتایی هاتنی جیهان نییە، بەم شێوەیە کاتێك منداڵەکەت ئەوە دەبینێت تۆ چۆن نمونەی بۆ دەهێنیەوە ئەویش

www.iqra.ahlamontada.com

بەهەمان شێوە فێری ئەوە دەبێت، کە چۆن وەك تۆ کارلێك لەگەڵ هەڵەکانیدا بکات.

٦) پێویستە دان بەوە دابنێین، کە هەندێك شت هەن منداڵ ناتوانێت ئاوا بە ئاسانی ئەنجامیانبدات، یان لەوانەیە توشی ئاستەنگێکی وابیێتەوە، کە بەدرێژایی ژیانی نەتوانێت خۆی لێ ڕزگار بکات:—

بۆیە پێویستە لێرەدا هاوکاری منداڵەکەت بکەی بۆ ئەوەی لەوە تێبگات، کە ئەمە واتای ئەوە نییە ئەو لە ژیانیدا کەسێکی دۆڕاوە، چونکە هەمو کەسێك شتێك هەیە لە ژیانیدا کە ناتوانێت بە ئاسانی بە ئەنجامی بگەیەنێت، و هەروەها جەختیش لەسەر ئەو شتانە بکەرەوە کە منداڵەکەت دەتوانێ ئەنجامیان بدات و بۆ ئەمەش هانی بدە.

٧) پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت کە مل ملانێ کردن لەگەڵ منداڵەکەت بۆ ئەوەی ناچاری بکەی توانایەکی باشی لە خوێندنەوە و نوسین و بەجێگەیاندنی ئەرکەکانی قوتابخانەی هەبێت، لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی لەگەڵتدا بکەویتە هەڵوێستێکی دوژمنکارانە:—

ئەم ململانێ کردنەی تۆ لەگەڵ منداڵەکەتدا، لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەردووکتان ڕقتان لە یەکتر بێتەوە، و پەیامێکیش بێت بۆ منداڵەکەت، کە ئەو لە ژیانیدا کەسێکی دۆڕاوە.. بۆیە پێویستە لە بری ئەو ململانێکردنەت لەگەڵ منداڵەکەت، هەوڵبدە بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بەشداری بکەی بۆ دانانی پرۆگرامێکی گونجاو، کە لەگەڵ تواناکانی ئەو بگونجێت، بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانی لە دانانی ئەم پرۆگرامە بەشداری بە مامۆستاکانیش بکەی.

www.iqra.ahlamontada.com

٨) بەكارهێنانی تەلەفزیۆن بە شێوەیەكی داهێنەرانە:-

دەكرێ تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ هۆكارێكی باشبن بۆ فێربون، بە مەرجێك ئەگەر توانیمان یارمەتی منداڵەكەمان بدەین لە سەر بەكارهێنانیان بە شێوەیەكی گونجاو، كە ئەمەش دواتر بۆ منداڵەكە سودبەخش دەبێت و ناشبێتە كات بەفیڕۆدانی. بۆ نمونە منداڵەكەت دەتوانێت بە هۆی بەكارهێنانی تەلەفزیۆن و ڤیدۆ فێری ئەوەبێت، كە جەخت بكاتەوە و سەرنجی شتەكان بدات و بە وردی گوێ لە شتەكان بگرێت و فەرهەنگی زمانەوانی خۆشی دەوڵەمەند تر بكات، وەك چۆن فێری ئەوەش دەبێت چۆن بەشەكان بەیەكەوە دەبنە گشت و جیهانیش لە چەند شتێكی تێكەڵاو پێكهاتوە، هەروەها دەتوانی بۆ ئەوەی لایەنی پەی بردنیشی بەهێزبكەی، چەند پرسیارێكی دەربارەی ئەو فیلمەی بینیوەیەتی لێ بكەی... بۆ نمونە سەرەتا چی ڕویدا؟.. یان دواتر چی ڕویدا؟.. هەروەها چیرۆكەكە چۆن كۆتایی پێهات؟ ئاراستەكردنی ئەم جۆرە پرسیارنە زیاتر هانی منداڵەكەت دەدات بۆ فێربون "ڕیزبەندی لە بیركردنەوەكان" كە بەشێكی زۆر گرنگە لەو بەشانەی ئەگەر تێكەڵی یەكتر بكرێن ئەوا بۆ پرۆسەی فێربونی منداڵەكە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاستەنگ، هەروەها پێویستیشە زۆر بە ئارام بیت بە درێژایی ئەو ماوەی كە ڕاهێنانی پێدەكەی، ئەمەش لە بەر ئەوەی منداڵەكەت بەو شێوەی كە تۆ سەیری ڕوداوەكان دەكەی و شیكردنەوەیان بۆ دەكەی ئەو وانیە، لەوانەیە بەرەوپێشچونی پرۆسەی فێركردنەكەشی زۆر بە هێواشی بەڕێوە بچێت.

٩) پێویستە لەوە دڵنیابی، كە ئایا ئەو پەرتوكانەی منداڵەكەت دەیانخوێنێتەوە لە ئاستی ئەودان:-

www.iqra.ahlamontada.com

زۆربەی ئەو منداڵانەی بە دەست ئاستەنگەکانی فێربونەوە گیرۆدەن ئەوانەن، کە ئاستی خوێندەوارییان لە ژێر ئاستی ئاسایی دایە، بۆیە بۆ ئەوەی منداڵەکەت لە ڕوی توانای خوێندنەوە سەرکەوتن بەدەست بێنێ پێویستە ئەو پەرتوکانەی دەیانخوێنێتەوە لە ئاستی توانای فێربونی ئەودا بن، نەك ئاستی تەمەنی فێربونیان. پاشان دەبێ گەشە بە توانای خوێندنەوەی منداڵەکەشت بدەی، ئەمەش بەوە دەبێ ئەو پەرتوکانەی بۆ پەیدابکەی، کە بەلای منداڵەکەتەوە زۆر سەرنجڕاکێشن، یان هەندێ لەو پەرتوکانەی بۆ بخوێنەرەوە کە بەلایەوە گرنگن، هەروەها هەوڵبدە ئەو پەرتوکانەشی بۆ هەڵبژێرە کە ئەو حەزیان لێدەکات.

١٠) منداڵەکەت هانبدە بۆ ئەوەی پەرە بە بەهرە تایبەتییەکانی خۆی بدات:-

ئایا بەهرە تایبەتیەکانی منداڵەکەت چین؟.. ئایا ئەو شتانە چین کە منداڵەکەت چێژیان لێ وەردەگرێت؟ پێویستە هانی منداڵەکەت بدەی بۆ ئەوەی بە دوای ئەو شتانەدا بگەڕێت کە تێیاندا سەرکەوتن بە دەست دەهێنێ و پێش دەکەوێت.

لە کۆتاییدا ئەمانەی خوارەوەش کۆمەڵێك ئامۆژگاری گشتین بۆ یارمەتیدانی دایکان تا بتوانن بە هۆیانەوە گەشە بە بیر و هۆشی منداڵەکانیان بدەن:

- قسەکردن لەگەڵ منداڵ بەشێوەیەکی بەردەوام بە تایبەتیش لە یەکەم ساڵی تەمەنیدا.. چونکە لەم تەمەنەیدا پێویستی بەوە هەیە، بەردەوام گوێبیستی قسە و گفتوگۆی کەسانی دەوروبەری بێت.

www.iqra.ahlamontada.com

- بەردەوام ناوی ئەو شتانە بۆ منداڵەکەت دووبارە بکەرەوە، کە لە ماڵەوە یان لە سەر شەقامەکان هەن.. بۆ ئەمەش دەتوانی پشت بە پەرتوکە ڕەنگاوڕەنگەکان ببەستی، چونکە ئەم شێوازە سەرنجی منداڵەکە زیاتر بۆلای خۆی ڕادەکێشێت و باشتر فێری قسەکردن دەبێت.

- بە زمانی منداڵ قسە لەگەڵ منداڵەکەت مەکە.. بەڵکو زمانێکی سادە و ساکاری لەگەڵ بەکاربێنە.

- واله منداڵەکەت بکە تادەکرێ زیاتر تێکەڵاوی منداڵەکانی تر بێت.

- خۆت لە ڕەخنەگرتن و گاڵتەپێکردن بە شێوازی قسەکردنی منداڵەکەت دووربگرە، ئەگەر چی زۆر لاوازیشبێت، هەروەها لە گاڵتەپێکردنیشی لەلایەن منداڵانی ترەوە بپارێزە، بۆیە بۆ ئەم مەبەستەش یارمەتی مامۆستای منداڵەکەتبدە... هەروەها یارمەتی ئەو دایکانەش بدە کە منداڵەکەت لە دەرەوەی قوتابخانە یاری لەگەڵ منداڵەکانیان دەکات.

- منداڵەکەت بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بەتەنیا و بێ دەنگی لە بەردەم تەلەفزیۆن بەجێ مەهێڵە، کە سەیری فلیم کارتۆن بکات.. بەڵکو دەبێ لەلای دابنیشی و ڕووداوەکانی فلیم کارتۆنەکەی بۆ شیبکەیتەوە.

- هەمو ڕۆژێك چیرۆکێك بۆ منداڵەکەت بگێڕەوە.. و دواتریش ئەو بۆتی دووبارەبکاتەوە، و لەو کاتەی چیرۆکەکەش دەگێڕێتەوە هانی بدە و بە باشی گوێی لێ بگرە.. بەم شێوەیە

www.iqra.ahlamontada.com

هەمو ڕۆژێك ئەم چیرۆکەی بۆ بگێڕەوە، بەڵام دەبێ حەفتانەش چیرۆکێکی نوێتری بۆ بگێڕیەوە.

ئۆتیزم (التوحُّد أو الذاتوية)

جارێکیان لەو کاتەی دەچومە ژوری پشکنین بینیم خێزانێکی لێ بوو، کە بریتی بوون لە باوك و دایك و منداڵێکی تەمەن شەش ساڵی، باوکەکە کامڵە پیاو بوو، دایکەکەش لە تەمەنی گەنجێتیدابو، و نیگەرانی و شڵەژان بە ڕوخساریانەوە دیاربو.. بەڵام کوڕەکەیان لە دووری ئەوان لە سەر کورسیەك بە تەنیایی دانیشتبو... یاریەکی کۆنی



بەدەستەوە بوو، و بەشێوەیەکی دووبارەیی و ناسروشتی یاری پێدەکرد، و کاتێك سڵاوم لێی کرد وەڵامی نەدامەوە، کاتێکیش باوکی هەوڵی ئەوەی دابوایە بۆ ئەوەی لە سەر کورسیەکی نزیك خۆی دایبنیشاندبوایە یان بیویستبوایە یاریەکەی لە دەست دەربێنێ، زۆر بە توندی دەسوەکەری دەکرد... بە درێژایی ئەو کاتەی پشکنینم بۆ دەکرد تەنانەت بۆ ساتێکیش هەوڵی نەدا سەیری دەم و چاوم بکات.

پاشان باوکی منداڵەکە، دەستی کرد بە خستنە ڕوی هەمو ئەو ڕاپۆرت و پشکنینانەی، کە پزیشکەکانی تر بۆیان ئەنجامدابو... دواتر بەوە کۆتایی بە قسەکانی هێنا و گوتی هەمو پزیشکەکان ئەوەیان پێڕاگەیاندوم، کە منداڵەکەم توشی بارێك هاتوە پێی دەوترێت ئۆتیزم (التوحُّد أو الژاتویە)[٢]،

[٢] ئۆتیزم (التوحُّد) واتە, وەرگرتنی کەسایەتیەکی تر.

www.iqra.ahlamontada.com

دواتر دایکی منداڵەکە پرسیاری ئەوەی کرد ئایا نەخۆشی ئۆتیزم چییە؟ و دیاردەکانی چین؟ و ئایا ئەم نەخۆشیە بۆماوەییە؟ ئایا چارەسەری هەیە؟

ئۆتیزم چیە؟ خاسیەتەکانی چین؟ هۆکارەکانی چین؟ چ کاریگەریەکی لە سەر منداڵ هەیە؟ خانەوادەی منداڵەکە دەبێ چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکەیان بکەن؟.... ئەمانە و چەندین پرسیاری تر هەمو کاتێك لە هزری هەمو دایك و باوکێکدا دەخولێنەوە و بەردەوام بەدوای وەڵامەکانیاندا دەگەڕێن.. کاتێکیش کە دایك و باوکی ئەم جۆرە منداڵانە تێبینی جیاوازی هەڵسوکەوتی منداڵەکەنیان دەکەن لەگەڵ خوشك و براکانیان و هاوڕێیانی هاوتەمەنی خۆی و دوورەپەرێزی لە منداڵەکانی تر، هەروەها وەڵام نەدانەوەی بۆ ئەو فرمانانەی پێی دەکرێن و بایەخ نەدانی بە شتێکی دیارکراو و کۆمەڵێکی تر لە خاسیەتەکان... ئا لەم کاتەدا دایك و باوکی منداڵەکەش هەست بەوە دەکەن کە منداڵەکەیان توشی گرفتێکی گەورەی دەرونی هاتوە و پێویستی بە چارەسەری دەرونی هەیە.

ئۆتیزم چیە؟

ئۆتیزم بریتیە لەو پەککەوتەییەی، کە پەیوەندی بە لایەنی گەشەوە هەیە... بە زۆریش ئەم پەککەوتەییە لە سەرەتای سێ ساڵی تەمەنی منداڵەکە بەدیاردەکەوێت، هۆکارەکەشی ڕودانی پشێویە لە دەزگای دەمار، و دواتریش کار دەکاتە سەر فرمانەکانی مێشك، هەروەها بڵاوبونەوەی ئەم پشێویەش لەگەڵ دیاردە ڕەفتاریەکان مەزندە دەکرێت بە ڕێژەی یەك کەس لە کۆی (٥٠٠) کەس، ئەم ڕێژەیەش بەراورد لەگەڵ کچەکان زیاتر لە نێوان کوڕەکان دەبێت بە بەڕێژەی (٤،١)، شایانی باسیشە کە ڕودانی ئەم پشێویە

www.iqra.ahlamontada.com

هیچ پەیوەندیەکی بە هۆکارە نەژادی و کۆمەڵایەتیەکانیشەوە نییە، چونکە تاکو ئێستا ئەمە نەسەلمێنراوە کە نەژاد و چینی کۆمەڵایەتی و باری فێرکردن و دارایی هیچ کەس و خێزانێك پەیوەندی بە توشبون بە نەخۆشی ئۆتیزمەوە هەبێت.

تێبینی ئەوەش کراوە کە نزیکەی (٤٠٪) ئەو کەسانەی، توشی نەخۆشی ئۆتیزم هاتون هاوکۆڵکەی زیرەکیان لە (٥٠ — ٥٥) کەمترە و نزیکەی (٣٠٪)ـشیان هاوکۆڵکەی زیرەکیان لە نێوان (٥٠ — ٧٠) دەبێت، وەك چۆن تێبینی ئەوەش کراوە کە ڕودانی ئەم نەخۆشیە زیاتر دەبێت ئەگەر ئاستی زیرەکی کەسەکە کەمبێتەوە و دابەزێت، چونکە نزیکەی (٢٠٪)ـی ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە (التوحُّد) هاتون ئاستێکی زیرەکی ناواژەیی و نارێکیان هەیە.

پشێوی ئۆتیزم و ڕەفتارە ناوێزەکان لە ڕوی گەشە و ڕەفتارەوە بە سێ لایەنی بنچینەیی لێك جیادەکرێنەوە، کە ئەوانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:

- بونی خەوش لە کارلێکی کۆمەڵایەتی.
- بونی خەوش لە پەیوەندی کردن و چالاکی خەیاڵکردن.
- کەم سەرنجدان بە چالاکی و بایەخدانەکان، و ئەو ڕەفتارانەش کە خۆکارانە دووبارە دەبنەوە.

هەروەها نەخۆشی ئۆتیزم کار دەکاتە سەر گەشەی سروشتی مێشکیش، بە تایبەتیش لە بواری ژیانی کۆمەڵایەتی و کارامەییەکانی پەیوەندی کردن، کە زۆر جار ئەو منداڵ و کەسانەی توشی نەخۆشی ئۆتیزم هاتونەتەوە ڕوبەڕوی ئاستەنگ دەبنەوە لە بواری پەیوەندی نازارەکی (التواصل غیر اللفظی)، و کارلێکە کۆمەڵایەتی و ئاستەنگەکانی چالاکیە تەرفیهیەکانیش

www.iqra.ahlamontada.com

بەهەمان شێوە، کە دواتریش ئەم توش بوونەیان بە ئۆتیزم دەبێتە هۆی ئەوەی بە ئەستەم بتوانن لە پەیوەندیان لەگەڵ کەسانی تر و پەیوەندی بەستنیان لەگەڵ جیهانی دەرەوەیان بەردەوامبن. هەروەها ئەو کەسانەی توشی ئەم پشێویە هاتون چەند ڕەفتارێکیشیان لێ بەدیار دەکەون، کە بە شێوەیەکی ناسروشتی بۆ چەند جارێك دووبارەیان دەکەنەوە، وەك جوڵاندنی دەستەکانیان بە شێوەیەکی دووبارەبووەوە، و لەرزاندنی لاشەیان بە شێوەیەکی بەردەوام، وەك چۆن چەندین کاردانەوەی نارێکیشیان لە کاتی هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ کەسانی تر لێ بەدیار دەکەوێت، یانیش بە شێوەیەکی ناسرووشتی خۆی بە هەندێ شت وابەستە دەکات، وەك یاری کردنی بە یاریەکی دیارکراو بە شێوەیەکی دووبارەبوە و ناسروشتی، بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵێك بدات بۆ گۆڕینی یاریەکەی بە یاریەکی تر، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر کەسێك بیەوێت یاریەکەی لە دەست دەربێنێت و یاریەکی تری پێ بدات، ئەوا منجڕدەبێت، لە هەندێ باریشدا منداڵەکە ڕەفتاری شەڕانگێزیانەی بەرامبەر بە خۆی و کەسانی تر لێ بەدیار دەکەوێ.

شێوەکانی ئۆتیزم:

زۆر جار، کە نەخۆشی ئۆتیزم دەستنیشان دەکرێت، لە سەر بنەمای ڕەفتاری کەسەکە دیار دەکرێت، بۆیە لێرەدا چەندین دیاردەی ئەم نەخۆشیەمان هەیە، کە ئەم دیاردانەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازیان هەیە، بۆ نمونە لەوانەیە هەندێ دیاردە هەبن لە منداڵێك بەدیاربکەون، بەڵام هەمان ئەم دیاردانە لە منداڵێکی تر دەرنەکەون، لەگەڵ ئەوەشدا لە پشکنیەکانیاندا ئەمە دەرکەوتوە هەردوو منداڵەکە توشی

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشی ئۆتیزم هاتون، هەرچەندە توندێتیەکەی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.

بۆ ئەم مەبەستەش پسپۆڕان چاوگێك وەك سەرچاوەیەکی دەستنیشانکردنیان بەکارهێناوە ئەویش پێی دەوترێت (ڕێبەری دەستنیشانکردنی چوارەمی ئەمریکی) DSM-IV (Statistical Diagnostic And Manual)، کە ئەم چاوگەش یەکێتی زانایانی دەرونی ئەمریکی دەریانکردوە، بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی ئۆتیزم بە شێوەیەکی زانستیانە، لەم چاوگەشدا دەستنیشانکردنی پشێویەکانی تایبەت بە نەخۆشی ئۆتیزم لە ژێر ئەم ناونیشانانەی خوارەوە دەبن:

- پشێویە بەردەوامەکانی گەشە.
- ئۆتیزم (التوحُّد).
- پشێویە بەردەوامەکانی گەشە، کە دەستنیشان نەکراون و لە ژێر ناوێکی تردان.
- کۆنیشانی ئەسپێرجر syndrome asperger's.
- کۆنیشانی ڕێت Rett's syndrome.
- پشێویەکانی پاشەکشێیی منداڵ.

ئەم زاراوانە، هەندێ جار لە لایەن هەندێ لە پسپۆڕان بە شێوەیەکی جیاواز بەکار دەهێنرێن، وەك ئاماژە کردنێك بۆ هەندێ لەو کەسانەی هەندێ لە نیشانەکانی ئۆتیزمیان لێ بەدیار کەوتوە. بۆ نمونە دوای ئەنجامدانی پشکنین بۆ کەسێك دەردەکەوێت، کە ئەو کەسە توشی ئۆتیزم (التوحُّد) بووە، ئەمەش لەو کاتەی، کە هەندێ دیاردەی دیارکراو لە دیاردەکانی ئۆتیزم بەدیار دەکەون، کە لە ئینسایکلۆپیدیای ئاماری دەستنیشانکردن (DSM-IV) ناویان هاتوە، لە کاتێکدا ئەمەش دەرکەوتوە ئەو کەسە

www.iqra.ahlamontada.com

توشی پشێوی گەشەی دیارنەکراو و لە ژێر ناوێکی تر هاتوە، لە کاتێکدا لە هەمان ئەو کەسەدا چەند دیاردەیەکی تری لێ بەدیار دەکەوێت، کە ژمارەیان لەو دیاردانەی کە هاوشێوەی نەخۆشی ئۆتیزمن کەمترن.

لە کاتێکدا ئەو منداڵانەی توشی (کۆنیشانی ئەسپێرجر و کۆنیشانی ڕێت) هاتون، هەندێ دیاردەی تریان لێ بەدیارکەوتون، کە تەواو لە دیاردەکانی نەخۆشی ئۆتیزم جیاوازن، بەڵام ئەمەش واتای یەك دەنگی پسپۆڕان ناگەیەنێ لە بارەی ئەم ناوانە، بەڵکو جیاوازیەکەیان تەنیا ئەوەیە، کە هەندێکیان پێیان باشترە هەندێ ناوی جیاوازتر لە ناوەکانی تر بەکاربێنن.

هۆکارەکانی ئۆتیزم:

تاکو ئێستا ئەو توێژینەوە زانستیانەی لە بارەی نەخۆشی ئۆتیزم ئەنجامدراون لە سەر هۆکاری ڕاستەوخۆی توشبون بەم نەخۆشیە نەگەیشتونەتە دەرەنجامێکی بنەبڕ، لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە هۆکاری ڕودانی ئەم نەخۆشیە بە هۆی بوونی هۆکارێکی بۆماوەییەوەیە، کە کاریگەریەکی ڕاستەوخۆی لە سەر توشبون بەم پشێویە هەیە، بۆ نمونە ڕێژەی توشبون لە نێوان دووانەی لەیەکچو (لە یەك هێلکە) زیاترە لە دووانەی لەیەك نەچو (دوو هێلکەی جیاوان)، کە ئەمەش شتێکی ئاشکرایە دووانەی لەیەکچو لە ڕوی پێکهاتەی بۆماوەییەوە هاوبەشن و یەك پێکهاتەیان هەیە، چونکە هەندێ لە وێنەکانی تیشکی ئێکسی وەك (وێنەگری لەرەلەری موگناتیسی) MRI و PET ئەمەیان دەرخستوە، کە هەندێ نیشانەی ناسروشتی بوونیان لە پێکهاتەی مێشکیاندا هەیە، لەگەڵ بوونی چەندین جیاوازی تری ئاشکراش لە مێشکۆکە و قەبارەی مێشك و چەند جۆرێکی دیارکراوی سەرەکی، کە پێیان دەوترێت

www.iqra.ahlamontada.com

(خانەکانی بیرکنجی)، هەروەها لەبەر ئەوەی هۆکاری بۆماوەیی بە هۆکاری سەرەکی و ڕاستەوخۆی توشبون بە ئۆتیزم دادەنرێ، بۆیە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا چەندین توێژینەوەی زانستی بۆ گەیشتن و ئاشکراکردنی ئەو بۆهێلەی (جین) کە دەبێتە هۆی ڕودانی ئەم پشێویە ئەنجامدراون.

بەشێك لە زانایانیش پێیانوایە هەندێ لەو هۆکارانەی، دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە مێشکی کۆرپەلە بەر لە لەدایکبونی یان کاتی لەدایکبونی یانیش دوای لەدایکبونی، دەبنە ڕێخۆشکەرێك بۆ توشبونی کۆرپەلە بەم نەخۆشیە (ئۆتیزم)، ئەوانیش وەك (سورێژەی ئەڵمانی، ئەو حاڵەتانەی کە چارەسەر نەکراون لە نەخۆشی فینیل کیتونوریا، قەمبوری، پشێوی ڕەت، کەم گەیشتنی ئۆکسجین بە منداڵەکە لە کاتی لەدایکبونی و هەوکردن و گرژبونی مێشکی منداڵەکە...) توێژینەوەکان ئەمەیان سەلماندوە و جەختیان کردۆتەوە لە سەر ئەوەی، کە زیانەکانی بەر لەدایکبون لەلای کەسانی توشبو بە ئۆتیزم زۆر لە منداڵ ئاساییەکان زیاترە.

هەروەها هەر لەم بارەیەشەوە زۆر لەو توێژینەوانەی کە لە ڕوی زانستییەوە سەلمێنراون، ئەمەیان ڕونکردۆتەوە، کە هۆکاری توشبون بە ئۆتیزم ئەوە نییە، وەك هەندێ لە زانایانی شیکاری دەرونی لە شەستەکان باسیان کردوە، خراپی هەڵسوکەوتی دایك و باوکان بێت بە تایبەتیش دایك لەگەڵ منداڵەکەی، کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا بە نەنگی هەژمار دەکرێت لە سەر تەندروستی، چونکە ئەمە هیچ پەیوەندیەکی بە توشبون بە ئۆتیزمەوە نییە. وەك چۆن بە نەخۆشیەکی عەقڵیش دانانرێت، هەروەها هیچ هۆکارێکی ماددیش نییە لە ژینگەی دەوروبەری منداڵەکە، بۆ ئەوەی ببێتەی هۆی توشبونی منداڵەکە بە ئۆتیزم.

www.iqra.ahlamontada.com

چۆن نەخۆشی ئۆتیزم دەستنیشان دەکرێت:

لەوانەیە دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە شتێکی زۆر گران و ئالۆزبێت، بە تایبەتیش لە وڵاتە عەرەبیەکان، ئەمەش لە بەر ئەوەی ئەو کەسانەی، کە بەشێوەیەکی زانستی دەستنیشانی ئەم نەخۆشیە دەکەن ژمارەیان زۆر کەمە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ڕودانی هەڵە لە دەستنیشانکردنی ئۆتیزم، یان فەرامۆشکردن و هەست نەکردن بە بوونی نەخۆشی ئۆتیزم لە قۆناغە بەرایەکانی ژیانی منداڵەکە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی دواتر بە ئەستەم بتوانرێت ئەم نەخۆشیە دەستنیشان بکرێت.

لەم بارەیەشەوە بەبێ تێبینی کردنێکی وردی ڕەفتاری منداڵەکە و کارامەییەکانی پەیوەندی کردن، و بەراوردکردنی لەگەڵ ئەو ئاستانەی لە سەری ڕاهاتوە لە گەشەکردن و پەرەسەندن ناتوانرێت ئەم نەخۆشیە دەستنیشان بکرێت، بەڵام ئەوەی زیاتریش دەستنیشانکردنی ئۆتیزمی (التوحُّد) ئالۆزتر کردوە ئەوەیە، کە زۆربەی ڕەفتارەکانی ئۆتیزم لە پشێویەکانی تریش هەن، بۆیە لە بارودۆخی لەم شێوەیەش پێویستە لە لایەن تیمێکی ڕێکوپێك، کە پێکهاتبێت لە چەندین پسپۆڕیەتی جۆراوجۆر بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخی منداڵەکە، کە ئەم تیمەش لەم پسپۆڕێتیانەی خوارەوە پێکهاتبێت:

- ❖ پزیشکی دەزگای دەمار.
- ❖ پزیشکی دەرونی.
- ❖ پزیشکی پسپۆر لە گەشەی منداڵ.

www.iqra.ahlamontada.com

- ❖ پسپۆری دەرونی.
- ❖ پسپۆری چارەسەرکاری زمان و نەخۆشیەکانی دەربڕین.
- ❖ پسپۆری چارەسەرکاری پیشەیی.
- ❖ پسپۆری بواری فێرکردن، وەك چۆن دەکرێت ئەم تیمە چەندین پسپۆری تری جۆراوجۆریش لە خۆی بگرێت، کە زانیاری نوێیان لە بارەی نەخۆشی ئۆتیزم (التوحُّد) هەبێت.

دیاردەکانی ئۆتیزم چین؟

بێگومان دەستنیشانکردن و سەرنجدان لە نەخۆشی ئۆتیزم لەلای منداڵەکانمان بە شێوەیەکی ئاشکراوە ناکرێت، تا تەمەنیان نەگاتە (٢٤-٣٠) مانگی، ئەمەش ئەو کاتەی کە باوانی منداڵەکە تێبینی دواکەوتنی منداڵەکەیان دەکەن لە ڕوی یاریکردن و قسەکردن و تێکەڵ بوون لەگەڵ کۆمەڵگادا، کە زۆرجاریش ئەم دیاردانە لەم لایەنانەی خوارەوە خۆیان دەردەخەن:

پەیوەندی کردن (التواصل):

لەم لایەنەیدا، منداڵەکە پەرەسەندنی لایەنی زمانەوانی زۆر هێواش و لەسەر خۆ دەبێت، تەنانەت هەر پەرەناسەنێت، و لە کاتی قسەکردنیدا وشەکان بەشێوەیەکی زۆر جیاوازتر لە منداڵانی تر بەکاریان دەهێنێ، ئەم وشانەشی بەکاریان دەهێنێ بە واتاگەلێك دەیانبەستێتەوە، کە پڕبەپێستی ئەم وشانەنین و پەیوەندیشی لەگەڵ کەسانی تر زیاتر لە ڕێگای ئاماژەیە لە بڕی بەکارهێنانی وشەکان، وەك چۆن بۆ ماوەیەکی کورتیش پەیوندیەکەی دەبێتە ئاگایی و جەختکردنەوە. کە ئەم پەیوندیەشی (التواصل)

www.iqra.ahlamontada.com

خەوشەکانی کارامەییە زمانەوانی و نازمانەوانیەکانیش دەگرێتەوە، بۆیەشە زمانی قسەکردنی منداڵەکە بە تەواوی نامێنیٚ، هەرچەندە گەشەش دەکات، بەڵام گەشەکردنێکی پێنەگەیشتوانەیە بە شێوەیەکی زمانەوانی زۆر لاواز، لەگەڵ دووبارە کردنەوەی قسەکانی لە کاتی قسەکردنیدا، بۆ نمونە دووبارە کردنەوەی کۆتایی وشەی ئەو ڕستەیەی دەیبیستێت یان بەکارهێنانی ڕاناوەکان بە هەڵە، وەك بەکارهێنانی ڕاناوی "تۆ" کاتێك بیەوێت بڵێت "من" بۆ نمونە ناڵێت "من دەمەوێت بخۆمەوە" بەڵکو لە بڕی ئەمە ناوی خۆی دەڵێت، واتە دەڵێت "علی دەیەوێت بخواتەوە"... سەرباری ئەمەش ناتوانێت ناو لە شتەکان بنێت و زاراوە ڕوتەکانیش بەکاربێنێت، هەر بۆیەشە منداڵەکە لە کاتی گفتوگۆکردنیدا دەربڕینێکی تایبەت بەخۆی هەیە تەنیا ئەو کەسانە لێی تێدەگەن کە شارەزاییان لە ڕابردوی منداڵەکە هەبێت.

کارلێکی کۆمەڵایەتی (التفاعل الاجتماعی):

کەسی توشبو بە ئۆتیزم پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی لەگەڵ کەسانی تر زۆر لاوازە تەنانەت لەگەڵ دایك و باوکیشیدا، بە شێوەیەك تەنانەت سڵاویش لە هیچ کەسێك ناکات... و بە بینینی دایك و باوکیشی خۆشحاڵ نابێت.. کاتێکیش قسە لەگەڵ کەسێك دەکات سەیری ڕوی ناکات... ئارەزوی تێکەڵاوی کەسانی تر ناکات... کاتێکیش یاری دەکات حەز بەوە ناکات، کە منداڵانی تر بەشداری لەگەڵدا بکەن، بەڵکو حەزدەکات بەتەنیا یاری بکات... تەنانەت هەر حەز بە تێکەڵاوی منداڵەکانی تر ناکات.

هەروەها هەست بە هەست و سۆزی کەسانی تریش ناکات، یان بەشێوەیەکی دروست هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکات بۆ نمونە (کاتێك دایکی دەبینیٚ دەگرییێت یان خەفەتبار دەبێت، واتە هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ ئەم

www.iqra.ahlamontada.com

هەڵوێستەدا وەك سەرجەم منداڵەکانی تر) بە شێوەیەکی سروشتی نییە، زۆریش بەکەمی کاتی خۆی لەگەڵ کەسانی تر دەباتەسەر، و زۆریش بایەخ بە پێکهێنانی پەیوەندییە هاورێتیەکانی نادات، وەك چۆن وەڵامدانەوەشی بۆ هێما کۆمەڵایەتیەکانی وەك بزەکردن بەرامبەر بە کەسانی تر یان سەیرکردنی نێو چاوانیان لە کاتی قسەکردن لەگەڵیاندا زۆر کەمە.

گرفتە هەستیەکان (المشکلات الحسیە):

بۆ نمونە وەڵام نەدانەوە بۆ هەستەوەرە لاشەییەکان، وەك ئەوەی هەستی بەرکەوتنی زۆر لە کەسێکی ئاسایی زیاترە، یان زۆر کەمتر لە کەسێکی ئاسایی هەست بە ئازار دەکات، هەستەکانی تریشی وەك بیستن و بینین و بۆنکردن بەهەمانشێوە.

یاریکردن (اللعب):

ئەو منداڵەی توشی ئۆتیزم هاتوە کەموکورتی هەیە لە یاریکردنی خۆکاری و داهێنانکاری، وەك چۆن لاسایی جولەی کەسانی تریش ناکاتەوە، و هەوڵی ئەوش نادات کە کاربکات بۆ یاری کردنی ئەندێشەیی یان داهێنراو.

ڕەفتار (السلوك):

لە ڕوی ڕەفتارییەوە زۆر لە منداڵەکانی تر لاوازترە، یان کەمتر جولە دەکات لەگەڵ بوونی تۆرەکانی ڕەفتارە نارێکەکان (وەك ئەوەی سەری خۆی دەکێشێت بە دیواردا، یان خۆی دەگەسێتەوە) بەبێ بوونی هیچ هۆیەکی ئاشکرا، وەك چۆن زۆر منجرە لە سەر پاراستنی شتێك کە لەلای بێت، یان بیرۆکەیەك کە لە مێشکیدابێت، یانیش وابەستەبونی بە کەسێکی

www.iqra.ahlamontada.com

دیارکراو. وەك چۆن ئارەزوی ئەوەش ناکات، کە گۆڕانکاری لە جل و بەرگیدا بکات یان جۆر و شێوەی خواردنی یان شێوازی ڕێکخستنی ژورەکەی بگۆڕێت، لەگەڵ وابەستەبونیشی تەنیا بە سەرین و بەتانیەکی دیارکراو، تەنانەت زۆربەی جار لەگەڵ خۆی هەڵیان دەگرێت، هەروەها جولەی دەست وپەنجەکانیشی زۆر دووبارە دەکاتەوە. ئەم جۆرە کەسانە کەم و کورتیەکی ڕونیان تێدا لە هەڵسەنگاندنی ئەو شتانەی لە ژیاندا لە سەری ڕاهاتون بەدی دەکرێت، بۆیەشە ڕەفتاری توند و دوژمنکارانەیان لەلا سەر هەڵدەدەن، یان هەڵسوکەتی وادەکەن کە دەبێتە هۆی ئازاردانی خۆیان.

پشێوی ویژدان (اچگراب الوجدان):

وەك گۆڕانی لایەنی ویژدانی (واتە، پێکەنین و گریانی بێ هۆ) و نەمانی کارلێکە سۆزداریە دیارەکان و نەترسان لە سەرکەشیە ڕاستەقینەکان و ترسانێکی لە ڕادەبەدەر، وەك وەڵامدانەویەك بۆ هەندێ بابەت، کە جێگای نیگەرانی و شڵەژان و مەترسی نین. هەروەك چۆن ئەم جۆرە کەسانە بەرگریش لە گۆڕینی شوێنیان و نەریتەکانی ڕۆژانەیان دەکەن و کاتێکیش بیانەوێت بەزۆر گۆڕانکاریان بە سەر دابێنن ئەوا توشی تۆقین و هەڵچونی میزاجی دەبنەوە.

خواردن وخواردنەوە و نوستن:

ئەم جۆرە کەسانەی توشی ئۆتیزم هاتونە لە ڕوی خواردن و خواردنەوە و نوستن توشی پشێویش دەبنەوە، وەك کەم خواردنی جۆرێکی دەگمەنی خواردنەکان یان زۆر خواردنەوەی شلەمەنیەکان، و ڕاچلەکینی بە شەوان.

www.iqra.ahlamontada.com

به شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین، کە ئەم دیاردانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێن، و پلەکانیشیان جیاوازن.

خۆپاراستن:

به داخەوە دانانی پلانێکی ڕون و ئاشکرا بۆ خۆپاراستن لە توشبون بە ئۆتیزم (التوحُّد) شتێکی زۆر گرانبو لە ڕابردو، بەڵام لێرەدا چەندین وریاکەرەوە بۆ دایکان و و باوکان و خێزانەکان هەن، کە خۆی لە بایەخدان بە دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیە دەبینێتەوە لەلای منداڵەکانیان لە قۆناغێکی زودا و لە بەر ئەوەی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیەش نەزانراون، بۆیە ڕێگاکانی خۆپاراستنیش لێی زۆر ئەستەمە.. پێویستە لە سەر دایك لە کاتی دووگیانیدا تەواو خۆی بپارێزێت و ئاگای لە خۆبێت و بەردەوام سەردانی پزیشکی تایبەتی بکات و دووریش کەوێتەوە لە هەمو ئەو شتانەی، کە کاریگەری خراپیان لە سەر کۆرپەکە هەیە.

کەسی توشبو بە ئۆتیزم (التوحُّد) و پرۆسەی هاوسەرگیری:

ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی ئۆتیزم هاتونە، دەتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری پێکبێنن، بەڵام ئەمەش دەبێ بە پێی چەند مەرجێك بێت، کە دەبێ لەو کەسەدا هەبن، مەرجەکانیش بریتین لەوەی دەبێ ئەو کەسە ئاستی تواناکانی و کارامەییەکان و زانیاری و پەیبردنەکانی لە ئاستێکی باشدابێ و توانای لە ئەستۆگرتن و دابینکردنی ماڵێکی سەربەخۆشی بۆ خێزانەکەی هەبێت، و پیشەیەکیشی هەبێت تا بتوانێت لە ڕێگەیەوە بژێوی ژیانی خۆی و خێزانەکەی پێ دابینبکات، هەروەها دەبێ توانایەکی باشیشی

www.iqra.ahlamontada.com

لە ڕوی عەقڵیەوە هەبێت بە شێوەیەك، کە بتوانێت لەوە تێبگات چۆن ئەرکەکانی بەرامبەر بە هاوسەرەکەی و منداڵەکانی ڕاپەڕێنیٚ، ئەگەر ئەم مەرجانەی باسمان کردن لەوکەسەدا هاتنەدی، ئەوا هیچ ڕێگریەك لە بەردەم ئەو کەسەدا بۆ پێکهێنانی خێزان نابێت.

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی ئەو منداڵانەی توشی نەخۆشی ئۆتیزم هاتون:

ئەمانەی خوارەوە چەند ڕیگایەکن، بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی، کە توشی ئۆتیزم هاتون، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە ئەوەش بزانین، کە لە چارەسەرکردنی هەمو ئەو کەسانەی توشی ئۆتیزم هاتون تەنیا ڕێگایەك ناتوانێت سەرکەوتن بەدەست بێنێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەتوانین بەشێك لە هەر ڕێگایەك بۆ چارەسەرکردنی یەك منداڵ بەکاربێنین.

ڕێگاچارەی لۆفاس:

ئەم شێوازە پێشی دەوتریٚ چارەسەری ڕەفتاریی، یان چارەسەری شیکاری ڕەفتاریی، کە ئەم ڕێگاچارەیە بە یەکێك لە ڕێگاچارەکانی ڕەفتاریش دادەنرێت، لەوانەیە بەناوبانگترین ڕێگاچارەشبێت، ئەم بیردۆزەش (بیردۆزی ڕەفتاریی) لە سەر ئەو بنچینەیەی دامەزراوە، کە پێیوایە دەکریٚ دەست بە سەر ڕەفتاردا بگیریٚ ئەمەش لە ڕێگای لێکۆڵینەوەکردن لەسەر ئەو ژینگەیەی ڕەفتارەکەی تێدا ڕودەدات وەك دەستگرتن بە سەر ئەو هۆکارانەی دەبنەهۆی وروژاندنی ڕەفتارەکە، کە هەر ڕەفتارێکیش پەیوەستە بە وەڵامدانەوەی وروژێنەرێك. داهێنەری ئەم ڕێگاچارەیەش (لۆفاس)ـە، کە پرۆفیسۆری پزیشکی دەرونیە لە زانکۆی لۆس ئەنجلۆسی ئەمریکی، ئەم ڕێگاچارەیە دامەزراوە لە سەر تیۆری ڕەفتاریی و وەڵامدانەوەی مەرجدارێتی لە دەرونزانیدا، کە بە پێی ئەم تیۆرە

www.iqra.ahlamontada.com

دەبێ منداڵەکان لە سەر هەر ڕەفتارێکی باش کە ئەنجامی دەدەن، یان ئەنجام نەدانی ڕەفتارێکی خراپ پاداشت بکرێن، وەك چۆن دەبێ سزادانەکەشی ئەوە بێ تەنیا پێی بڵێی (بوەستە ئەم کارە مەکە، یان پێنەدانی ئەو شتەی منداڵەکە ئارەزوی لێیە) لە سەر هەر ڕەفتارێکی خراپ، کە منداڵەکە ئەنجامیدەدات، ئەم ڕێگاچارەیەش (ڕێگاچارەی لۆفاس) پشت بە بەکارهێنانی وەڵامدانەوەی مەرجدارێتی بە شێوەیەکی زۆر چڕ دەبەستێ، کە پێویستە ماوەی چارەسەرکردنی ڕەفتاریی لە هەفتەیەکدا لە (٤٠) کاتژمێر کەمتر نەبێ، یان ماوەکەی نادیاربێت. ئەو منداڵانەشی لۆفاس و هاورێکانی کە تاقیکردنەوەکە لە سەریان کردوە تەمەنیان زۆر بچوکبوە، هەڵبژاردنەکەش بە شێوەیەکی دیارکراو و ناهەڕەمەکی بووە، بۆیەشە کە دەرەنجامێکی زۆر باشی هەبوە، شایانی باسە ئەم چارەسەریە چڕوپڕە ماوەی دوو ساڵی تەواوی خایاندوە. ئەمەو چەندین ناوەندیش هەندێك لە بەشەکانی ئەم ڕێگاچارەیان بەکارهێناوە، هەروەها ئەم ڕێگاچارەیە بە یەکێك لەو ڕێگاچارانەش دادەنرێت کە خەرجییەکی زۆری تێدەچێت، ئەمەش بە هۆی بەرزی نرخی چارەسەریەکان، بە تایبەتیش لە بەر زۆری ئەو کاتژمێرە زۆرانەی، کە تایبەت دەکرێن بە پرۆسەی چارەسەرکردنەکە. وەك چۆن زۆر لەو منداڵانەی بە شێوەیەکی باش تاقیکردنەوەکانیان لە دیدەنگەکان (عیادە) بەجێ هێناوە زۆر لەو کارامەییانەی لە ژیانی ئاساییاندا بە دەستیان هێناوە بەکاریان نەهێناوە.

ڕێگاچارەی تیتش:

ئەم ڕێگاچارەیە بەوە جیادەکرێتەوە، کە ڕێگایەکی فێرکاری و گشتگیرە بە شێوەیەك تەنیا لەگەڵ یەك لایەن هەڵسوکەوت ناکات، وەك لایەنی زمان

www.iqra.ahlamontada.com

(قسەکردن) و ڕەفتار، بەڵکو ئامادە باشیەکی تەواو پێشکەشی منداڵەکە دەکات، وەك چۆن ئەم ڕێگاچارەیە بەوەش جیادەکرێتەوە، کە بە شێوەیەکی تاکی ڕێخراوە بە پێی پێویستی هەر منداڵێك، کە ژمارەی منداڵەکان لە هەر بەشێکدا لە (٥ – ٧) منداڵ تێناپەڕێ بەرامبەر بە مامۆستا و یاریدەدەرەکەی، هەروەها بۆ هەر منداڵێکیش بەرنامەیەکی فێرکاری جیاواز دانراوە بە شێوەیەك، کە پێداویستیەکانی ئەم منداڵە بە باشی جێبەجێ بکات.

ڕێگاچارەی فاست فۆرد:

ئەم ڕێگاچارەیەش بریتیە لە بەرنامەیەکی ئەلیکترۆنی، کە لە ڕێگای کۆمپیوتەر دەتوانرێت کاری پێبکرێت، کارەکەشی بریتیە لە باشترکردنی ئاستی زمانەوانی ئەو منداڵەی توشی ئۆتیزم (التوحُّد) هاتوە، ئەم بەرنامە کۆمپیوتەریەش لە سەر بنەمای ئەو توێژینەوە زانستیانە دامەزراوە، کە زانای چارەسەرکاری زمانەوانی (بولا گلال) بۆ ماوەی نزیکەی (٣٠) ساڵ ئەنجامی داوە.

بیرۆکەی ئەم بەرنامەیەش ئەوەیە، کە منداڵەکە لە بەردەم کۆمپیوتەرێك دادەنیشێت و دوو بیستۆکی گوێ (سماعە) دەخرێنە سەر گوێکانی لەو کاتەی، کە لە سەر کۆمپیوتەرەکە یاری دەکات و گوێبیستی چەند دەنگێك دەبێت، کە لە یاریەکەوە دەردەچن، ئەم بەرنامەیە تەنیا جەخت لە سەر یەك لایەن دەکاتەوە، ئەوانیش لایەنەکانی زمان (قسەکردن) و بیستن و ئاگایین، کە دواتری دەبێ منداڵەکە بتوانێت لە بەردەم کۆمپیوتەرەکە بەبێ بوونی هیچ ئاستەنگێکی ڕەفتاری دابنیشێت، هەرچەندە تاکو ئێستا هیچ توێژینەوەیەکی زانستی سەربەخۆ لە سەر هەڵسەنگاندنی ئاستی

www.iqra.ahlamontada.com

سەرکەوتنی ئەم بەرنامەیەش ئەنجام نەدراوە لەگەڵ ئەو منداڵانەی توشی (التوحُّد) ئۆتیزم هاتون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چەند گێڕانەوەیەکی زارەکی هەن، کە باس لە سەرکەوتوێتی ئەم بەرنامەیە دەکەن لە زیادکردنی کارامەییە زمانەوانیەکان بە شێوەیەکی زۆر باش لەلای هەندێ لەو منداڵانەی ئەم بەرنامەیان لە سەر جێبەجێ کراوە.

ڕاهێنانکردن لە سەر تەواوکاریەتی بیستن:

ئەو کەسانەی پشتگیری لەم شێوازە دەکەن پێیانوایە ئەو کەسانەی توشی ئۆتیزم (التوحُّد) هاتون توشی هەستەوەرێتیش لە دەزگای بیستن هاتون، واتە (یان هەستیارێتی بیستنیان یەکجار زۆرە یان کەم و کورتیان هەیە) بۆیە ئەم ڕێگاچارەیە هەڵدەستێ بە چاکترکردنی توانای بیستن لەلای ئەو کەسانەدا، ئەمەش سەرەتا لە ڕێگای پشکنینی گوێکانیان و دواتر دانانی بیستۆکی گوێ (سماعە) لە سەر گوێچکەکانیان بە شێوەیەك، کە ئەو کەسانە گوێبیستی ئاوازی مۆسیقایەکی وادەبن، کە بەشێوەیەکی ژمارەیی پێکهاتوە و ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەستیاریەتی بیستن لەلایان یان زیاترکردنی هەستیاریەتی بیستن ئەگەر کەمبێت.

لە هەندێ لەو توێژینەوانەی سەبارەت بە تەواوکاریەتی یان ڕاهێنانی بیستنیش ئەنجامدراون، چەند دەرنجامێکی باشیان دەرخستوە، و چەند کەسێکیش لەو کەسانەی پشتگیری لەم ڕێگاچارەیە دەکەن چەند توێژینەوەیەك لەم بارەیەوە ئەنجامداوە، بەڵام ئەم دەرەنجامە لەلای ئەو کەسانەی، کە بەرهەڵستی ئەم ڕێگاچارەیە دەکەن لە توێژینەوەکانیاندا پێچەوانە دەبێتەوە، و هەر لەم بارەیەشەوە ململانیەکی توند لە سەر

www.iqra.ahlamontada.com

جێبەجێکردنی پرۆگرامێکی زانستی هەیە. گفتوگۆکردنیش لە سەر سودمەندێتی ئەم ڕێگاچارەیە هەر بەردەوامە.

چارەسەرکردن لە ڕێگای هۆرمۆنی سکرتین (Secrtin):

سکرتین بریتیە لەو هۆرمۆنەی دەزگای هەرسکردن دەریدەدات بۆ یارمەتیدانی هەرسکردنی خواردن، بە مەبەستی چارەسەرکردنی ئەو مندالانەی توشی ئۆتیزم (التوحُّد) هاتون، کە هەندێ لە پزیشکەکان دەستیانکرد بە پێدانی ئەم هۆرمۆنە لە ڕێگای دەرزیلێدانەوە بەو کەسانەی بە دەست ئۆتیزمەوە دەناڵێنن... بەڵام ئایا تاکو ئێستا هیچ کەسێك ئامۆژگاری بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەی کردوە؟ لە ڕاستیدا تاکو ئێستا هیچ وەڵامێکی یەکلاکەرەوە نییە نە بە (بەڵێ) و نە بە (نەخێر)، ئەمەش لە بەر ئەوەی هیچ کەسێك هەست بەو ئازارەی دایك و باوکی ئەو کەسانە ناکەن، کە توشی ئۆتیزم هاتون، لە بارەی بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنەش بۆ چارەسەرکردنی کەسانی توشبو بە ئۆتیزم، دوو ڕاهەیە.

ڕای یەکەم کە دامەزراوە لە سەر بنچینەی قسەی هەندێك (هەندێ جار بە سەدان) لەو دایك و باوکە ئەمریکیانەی ئەم هۆرمەنەیان بۆ منداڵەکانیان بەکارهێناوە و لە ئەنجامدا ڕەفتاری منداڵەکانیان باشتربوە، هەر لەم بارەیەشەوە ژمارەیەکی کەم لە توێژەرانی بواری نەخۆشی ئۆتیزم هاندەرن بۆ بەرکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە، لەم زانایانەش بەناوبانگترینیان زانا (ریملاند)ـە، بەڵام لە بەرامبەریشدا ڕای هەندێ لەو زانایانەش هەیە، کە گومانیان لە کاریگەریی ئەم هۆرمۆنە هەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

ئایا باشترین ڕێگاچارە چییە؟

بە هۆی سروشتی نەخۆشی ئۆتیزم و جیاوازی دیاردەکانی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، و لە بەر بوونی ئەو جیاوازیە سروشتیەش، کە لە نێو منداڵەکاندا هەستی پێدەکرێت، تاکو ئێستا هیچ ڕێگاچارەیەکی دیارکراو نییە، کە بۆ کەمکردنەوەی دیاردەکانی ئۆتیزم لە هەمو بارێکدا گونجاوبێت. هەر لەم بارەیەشەوە چەند توێژینەوە و لێکۆڵینەوەیەك ئەنجامدراون، کە ئەمە دەردەخەن زۆربەی ئەو کەسانەی توشی ئۆتیزم هاتون وەڵامدانەوەیەکی باشیان هەیە بۆ ئەو بەرنامەیەی، کە بنیاتنراوە لە سەر بنیاتێکی جێگیر و چاوەڕوانکراو (وەك ئەو کارانەی ڕۆژانە دووبارە دەبنەوە و منداڵەکە لە سەر ئەنجامدانیان ڕاهاتوە)، و ئەو پرۆسەی فێرکردنەی، کە بە پێی پێداویستیە تاکیەکانی هەر منداڵێك نەخشەی بۆ کێشراوە، و ئەو پرۆسەی فێرکردنەش، کە بنیاتنراوە لە سەر پێویستیە تاکیەکانی هەمو منداڵێك، و بەرنامەی چارەسەرکردنی ڕەفتار، و ئەو بەرنامەی چارەسەرکردنی زمانەوانیش دەگرێتەوە، و گەشە بە کارامەییە کۆمەڵایەتیەکانیش دەدات، و هەوڵیش دەدات بۆ زاڵبون بە سەر هەر کێشەیەکی هەستەوەرێتی، ئەوا هەمو ئەم بەرنامانە لە لایەن کەسانێکی پسپۆڕ و ڕاهێنان پێکراو بەڕێوە دەچن، و بەشێوەیەکی زۆر گونجاو و گشتگیر.

لە هەمانکاتیشدا پێویستە ئەم بەرنامەیە گونجاوبێت بە شێوەیەك، کە هەر کاتێك گۆڕانکاری بە سەر منداڵەکە داهات ئەویش گۆڕانکاری بە سەردابێت، و هەردەم هانی منداڵەکەش بدات، وەك چۆن پێویستیش دەکات ئەم بەرنامەیە بە شێوەیەکی زۆر ڕێکوپێك هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت، ئەمەش لە پێناو هەوڵدان بۆ گواستنەوەی ئەم بەرنامەیە لە ماڵەوە بۆ قوتابخانە و

www.iqra.ahlamontada.com

نێو کۆمەڵگا، لەم بارەیەشەوە نابێ ڕۆڵی دایك و باوکان و گرنگیەتی ڕاهێنانیان لە سەر بەکارهێنانی ئەم بەرنامەیە پشتگوێ بخرێ، هەروەها دەبێ پشتگیری دەرونی و کۆمەڵایەتیشیان بۆ فەراهەم بکرێت.

<u>بەرنامەی ناوەندی ڕاهێنانەوەی دەرونی (دکتۆر جمال ئەبولعەزام) بۆ چارەسەرکردنی بارەکانی ئۆتیزم (التوحُّد):</u>

یەکەم: لێکۆڵینەوەی بار لە ڕوی دیاردە کلینیکیەکانەوە لێکۆلێنەوەیکی زۆر تێروتەسەلە، کە دواتریش بەرنامەی ڕاهێنانەوەی لە سەر بنیات دەنرێ بۆ ئەو منداڵانەی توشی ئۆتیزم (التوحُّد) هاتون و لەگەڵ جەختکردنەوەش لە سەر ئەو دیاردە نەخۆشیانەی، کە منداڵەکە و خانەوادەکەی پێیەوە گیرۆدەبوینە (ئەو پێوەرانەی دەستنیشانکراون لە ڕێگای ڕێبەری ئەژماری چوارەمی ئەمریکیی، کە یەکێتی دەرونزانانی ئەمریکی دەریانکردوە).

دووەم: پێوەری دەرونی بۆ پێوانەکردنی بارەکە، کە ئەمەش پێکهاتوە لە:

١. دیارکردنی هاوکۆڵکەی زیرەکی و هەڵبژاردنی پێلێکی گونجاو لە تاقیکردنەوەکان بۆ ئەمە بە شێوەیەك لەگەڵ بارەکە گونجاوبێت.

٢. جێبەجێکردنی تاقیکردنەوەکانی دەستنیشانکردنی بارەکە، وەك کلێشەی ڕەفتارەکانی کەسی توشبو بە ئۆتیزم (التوحُّد) ئەمەش بە مەبەستی دەستنیشانکردن.

٣. جێبەجێکردنی تاقیکردنەوەی شێوەی لایەنی بۆ دیارکردنی بەرنامە بۆ منداڵەکە.

www.iqra.ahlamontada.com

سێیەم: لە جێبەجێکردنی بەرنامەی پوختکراوەی تاقیکردنەوەکانی ڕابردو لە کاتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەو منداڵانەی توشی ئۆتیزم هاتون پێویستە ڕەچاوی ئەم بنەمایانەی خوارەوە بکرێ:

١. سەرەتا دەبێ ئەم بەرنامەیە هەوڵبدات بۆ دوورخستنەوەی منداڵەکە لەو دابڕاویەی تێیدا دەژیت و یەکەم هەوڵیش بەوە دەبێت، کە ڕاهێنەرەکە لە کاتی چارەسەرکردنیدا چاوببڕێتە نێو چاوی منداڵەکە، چونکە ئەمە دەبێتە دەروازەیەك بۆ ئەوەی ڕاهێنەرەکە بچێتە نێو ناخی منداڵەکە و پاشانیش هەر ئەم بەرنامەیە دەتوانێت سەرجەم هەستەوەرەکانی تری بوروژێنێت.

٢. چارەسەرکردنی ئەو ڕەفتارە خراپانەی، کە منداڵەکە بەدەستیانەوە هەراسانە، ئەمەش لە ڕێگای بەکارهێنانی شێوازەکانی دووبارە ڕێکخستنەوەی ڕەفتارەکان و سنوردارکردنی ئەو جولە چەشنیە ڕۆتینیانەی منداڵەکە توشیان دەبێت، کە ئەمەش پێویستی بە لێکۆڵینەوەیەکی سەرەتایی دەبێت بۆ چاودێری کردنی بارەکە و دەستنیشانکردنی ئەو ڕەفتارەی مەبستمانە ڕاستی بکەینەوە و دانانی بەرنامەیەکیش بۆ ئەم مەبەستە.

٣. ڕاهێنانی منداڵەکە لە سەر لاسایی کردنەوە، کە بۆ ئەمەش دەتوانرێت پشت بە بەکارهێنانی ڕاهێنانە وەرزشیەکان لە شوێنە کراوەکان ببەسترێت.

٤. جەختکردنەوە لە سەر گەشەدان بە کارامەییە پەیوەندیە ئەکادیمیەکان، کە ئەمەش سەرەتایەك دەبێت بۆ کرداری گفتوگۆی پیشەیی.

www.iqra.ahlamontada.com

٥. گفتوگۆی پیشەیی، کە ئەمەش لە یەکەی گفتوگۆکردن ئەنجام دەدرێت لە ڕێگای کەسی پسپۆر لە بواری گفتوگۆکردن و بە بەشدارییپێکردنی خانەوادەی منداڵەکە بۆ یارەمەتیدانیان لەم بارەیەوە.

٦. گەشەدان بە توانا کۆمەڵایەتیەکانی منداڵەکە: ئەم هەنگاوەش لە هەنگاوەکانی بەرنامەی ڕاهێنانەوە بە ئاڵۆزترین هەنگاو دادەنرێت، کە پێویستی بە کاتێکی زۆر هەیە و دەبێ ڕاهێنەرەکە و کەسانی دەوروبەری منداڵەکە ئارامێکی زۆریان لەگەڵ منداڵەکە هەبێت بۆ ئەم مەبەستەش دەبێ سەرجەم ئەو چالاکیانەی لەلای منداڵەکە خۆشەویستن بەکاربهێنرێن، هەروەها دەبێ خولیاکانی منداڵەکە و هەمو ئەو یاریانەش بەکاربهێنرێن،کە منداڵەکە ئارەزوی لێیانە.

٧. پاڵپشت بە هاوکۆڵکەی زیرەکی منداڵەکە ئەم هەنگاوانەی داهاتو دەستنیشان دەکرێن، بەڵام ئەمەش کاتێك کە هەنگاوەکانی پێشتر بە ڕێژەیەکی مام ناوەند جێبەجێکرابن، جا لەوانەیە هەنگاوەکانی داهاتوش لە ڕێگای فێرکردنی زانستیانە بێت یان ڕاهێنانەوەی خودی و پیشەیی بێت.

<u>لە کۆتایی دا ئەوەی، کە گرنگە دایکان بیزانن، ئەوەیە:</u>

١. ئەو منداڵەی توشی ئۆتیزم بووە، چۆن بیردەکاتەوە و جیهانە تایبەتیەکەی چۆنە؟

٢. ئەو هۆکارە گونجاوە چییە، کە دەتوانین لە ڕێگایەوە پەیوەندی بەردەوامان بە منداڵەکەوە هەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٣. چۆنیەتی فەراهەمکردنی ژوری نوستن و ژینگەکەی.

٤. چۆن پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی بەهێز دەکەی.

٥. چۆن منداڵەکە فێری هەستە مرۆڤایەتیەکان بکەین.

نەخۆشیە زەینیەکان (الأمراض الذهنية)

دروستی دەرونی بریتیە لە حاڵەتێك لە خۆگونجاندن و هاویەکی (التوافق) و سەرکەوتن بە سەر هەمو ئەو بارودۆخانەی، کە تاك تیایاندا بە ژیانێکی پڕ لە بەختەوری لەگەڵ خۆی و ژینگەکەی و جیهانی دەوروبەری دەژیت بە شێوەیەك ئەو کەسە لە خۆی ڕازی بێت لە ژیانیدا و هەست بە بەختەوەریش بکات، و ئاشتی خوازبێت لەگەڵ واقیع و بە سەر هەڵچونەکانیشیدا زاڵبێت. دروستی دەرونیش هەروەك دروستی لاشەیی چەندین بەهێزکەری هەیە، کە دروستی دەرونی لە سەر بنیاتنراوە، و چەندین پلەشی هەیە کە هەر کاتێك پلەی دروستی دەرونیەکەی دابەزی، ئەوا ئەو کەسە هەست بە جۆرێك لە جۆرەکانی پشێوی دەرونی دەکات، ئەمەش بە پێی لایەنە لاوازەکانی کەسایەتی ئەو کەسە، واتە چەندە کەسێتی لاوازبێت ئەوەندەش زیاتر توشی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێتەوە، بۆیە بەم شێوەیە نەخۆشیە دەرونیەکان سەر هەڵدەدەن. لێرەدا گفتوگۆ لە سەر هەندێك لەو نەخشیە عەقڵیانە دەکەین، کە دەبنە هۆی لەدەستدانی توانای نەخۆشەکە لە سەر بەرچاوڕونی بۆ نەخۆشیەکەی و وای لێدەکات کەسێك بێت لەگەڵ کۆمەڵگاکەی نەگونجاوبێت وەك نەخۆشی (شیزۆفرینیا و پشێوی ویژدانی).

www.iqra.ahlamontada.com

شیزۆفرینیا (الفصام):

شیزۆفرینیا نەخۆشیەکی عەقڵیە و بەوەش جیادەکرێتەوە، کەسەکە توشی پەشێوەیەکانی بیرکردنەوە و ویژدان و ڕەفتار و هەندێ جاریش پەیبردن دەبێتەوە، کە ئەمەش ئەگەر زو چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی خراپتربون و تێکچونی ئاستی ڕەفتاریی و کۆمەڵایەتی ئەو کەسە و لە دەستدانی کەسێتی خۆی، و دواتریش دابڕانی لە جیهانی ڕاستەقینە (واقع).

ئەم نەخۆشیە بە ترسناکترین نەخۆشیە عەقڵیەکان دادەنرێت، کە توشی مرۆڤ دەبێت، و توشی چەندین کێشەی دەکات، کە بە هۆیانەوە دووردەکەوێتەوە لە خزم و کەس وکاری و پاڵیشی پێوە دەنێ بۆ دابڕان و داخران بە ڕوی خۆیدا و لە جیهانی خەیاڵدا دەخولێتەوە و پەیوەندی بە جیهانی ڕاستەقینەی ژیان نامێنێ، ئەمەش وەنەبێ تەنیا کەسی توشبو هەست بەم نەخۆشیە بکات، بەڵکو خێزان و هاوڕێیانیشی هەریەکەو بە جۆرێك دەکەونە ژێرکاریگەری ئەم نەخۆشیە، کە زۆرجار ناتوانرێت پێوانەی ئێش و ژانەکانیان بکرێت، ئەمەش لە بەر ئەوەی (١٠-١٣٪) خانەوادەی ئەو کەسانەی توشی شیزۆفرینیا هاتون بە دەست گرفت و پەشێوەیە ویژدانیەکان و گرفتە ئابوری و ماددیەکانەوە دەناڵێنن، بەهۆی ئەوەی، کە ڕۆڵە توشبوەکانیان بە شیزۆفرینیا ناتوانن پشت بەخۆیان ببەستن و مشوری ژیانیان بخۆن، بەڵکو نەك هەر بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ تەنانەت بە درێژایی ژیانیان پشتیان بە خانەوادەکەیان دەبەستن، هەروەها کۆمەڵگاش بە شێوەیەکی بەرفراوان دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەم جۆرە کەسانە لە ڕوی کۆمەڵایەتی و ئابوریەوە... نەخۆشی شیزۆفرینیا ڕێژەی (١٠٪)ـی پەککەوتەکان لە نێو کۆمەڵگا و سێیەکی ئەو کەسانەش بێ جێگاورێن دەگرێتەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشی شیزۆفرینیا یەکێکە لە نەخۆشیە باوەکان:

- نەخۆشی شیزۆفرینیا لە هەمو جیهان هەیە و سەرجەم ڕەگەز و چین و توێژەکانی کۆمەڵگاش توشی دەبن.
- لە سەر ئاستی جیهان لە نێو هەر سەد کەسێك کەسێك توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت.
- هەمومان ئامادەیمان تێدایە بۆ ئەوەی توشی شیزۆفرینیا ببینەوە و هەردوو ڕگەزی نێر و مێ لە توش بوونیان بەم نەخۆشیە یەکسانن، ئەمەش بەم شێوەی خوارەوە:

- سەبارەت بە ڕەگەزی نێر ماوەی ئەو تەمەنەی، کە توشی دەبن لە نێوان (١١ بۆ ٢٠)ساڵیە.
- سەبارەت بە ڕەگەزی مێش ئەوا ئەو ماوەی تەمەنیان، کە تیایدا توشی ئەم نەخۆشیە دەبنەوە درەنگترە، واتە لە نێوان تەمەنی (٢٠ بۆ ٣٠) ساڵیە.

- نزیکەی (٪٨) خانەوادەی نەخۆشەکان لە نەخۆشخانەکاندا بە نەخۆشەکانیان سەرقاڵن، کە ئەم ڕێژەیەش بە بەراورد لەگەڵ نەخۆشیەکی تر ڕێژەیەکی یەکجار زۆرە.
- هەر بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە چەندین زیانی ترمان پێدەکەوێت، کە ئێمە هەر ناتوانین هەژماریان بکەین ئەوانیش وەك کێشەکان و ئەو ئاستەنگە تاکی و خێزانیانەی، کە خانەوادەی نەخۆشەکە بە دەستیانەوە دەیناڵێنن.

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشی شیزۆفرینیا چییە؟

نەخۆشی شیزۆفرینیا چەندین پێناسەی جۆراوجۆری بۆ کراوە بۆ نمونە وەك پێناسەی ئەمریکی، کە بەم شێوەیە پێناسەی دەکات: "نەخۆشی شیزۆفرینیا بریتیە لە کۆمەڵێك کارلێکی عەقڵی، کە بەوە جیادەکرێنەوە کەسی توشبو پاشەکشێ لە واقیع دەکات و باری کەسێتی بەرەوخراپی دەچێت لەگەڵ تێکەوتنی خەوش لە لایەنەکانی بیرکردنەوە و ویژدان و پەیبردن و ویست و ڕەفتار" هەروەها تاکو ئێستا هیچ پێناسەیەکی گشتگیرمان نییە کە پێناسەی هەمو ئەو کەسانە بکات، بەدەست ئەم نەخۆشیەوە دەناڵێنن، بۆیە وادەردەکەوێت شیزۆفرینیا نەخۆشیەکی لێکدراوبێت، بەڵام ئەوەی لێرەدا ئاشکرایە ئەوەیە، کە شیزۆفرینیا نەخۆشیەکە کەسی توشبو والێدەکات، کە توشی ئاستەنگببێت لە جیاوازیکردن لە نێوان شتی ڕاستی و ناڕاستی، یان شتی واقیعی و ناواقیعی، هەروەها ئەم نەخۆشیە کاردەکاتە سەر مێشك و مرۆڤە ئاساییەکانیش لە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی ژیاندا توش دەکات.

لە ڕێگای پشتگیریکردنێکی گونجاو ئەو کەسانەی توشی شیزۆفرینیا هاتون دەتوانن فێری ئەوەبن، کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە بکەن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسانە ژیانێکی شایستە و ئاسودە و بەرهەمهێنانە بگوزەرێنن.

ئایا هۆکارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا چین؟

تاکو ئێستا بە شێوەیەکی ورد هۆکارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا نەزانراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا توێژینەوەکان لەم بوارەدا لە پێشکەوتنێکی خێرا و بەردەوامدان و توێژەرانیش ئێستا لە سەر ئەوە ڕێککەوتون، کە

www.iqra.ahlamontada.com

بەشێكی زۆری پێچ و پەناكانی پەیوەست بەم نەخۆشیە زانراو و ئاشكرا بوونە، و لێكۆڵینەوەكانیش دامەزرون لە سەر:

١. هۆكارە كیمیاییەكان (العوامل الكیمیائیه):-

ئەو نەخۆشانەی توشی شیزۆفرینیا هاتون ناهاوسەنگیەكیان لە كیمیای دەزگای دەماری هەیە، بۆیە هەندێ لە توێژەران دەستیان بە لێكۆڵینەوەكرد لە سەر ئەو گەینەرە دەماریانەی، كە ڕێگا دەدات بە پەیوەندیكردن بە خانە دەماریەكان و یەكترەوە، و دوای سەركەوتنیان لە بەكارهێنانی هەندێ لەو داودەرمانەی دەبنە هۆی دەردانی ماددەیەكی كیمیایی لە مێشكدا، كە پێی دەوترێت (دوبامین) لە ئەنجامدا ئەمەیان بینیوە، كە كەسی توشبو بە شیزۆفرینیا لە ئەنجامی بەكارهێنانی ئەم ماددەیەدا توشی هەستێكی بێ ئەندازە دەبێتەوە، یان ڕێژەیەكی زۆری ئەم ماددەیە دەردەدات، هەر ئەم تیۆرەش بوو، كە هاوكاری زانایانی كرد لە سەر ئەوەی تێبینی ئەوە بكەن لە كاتی چارەسەركردنی بارەكانی نەخۆشی "بار كسنون" یان ئەو ئیفلیجی لەرزینەی، كە لە ئەنجامی دەردانی ڕێژەیەكی یەكجار كەمی ماددەی "دوبامین" لە مێشك ڕودەدات، زانایان ئەمەشیان بۆ دەركەوتوە كە لە كاتی چارەسەركردنی ئەم نەخۆشانە بە هەمان ئەو داودەرمانانە، توشی هەندێ لە دیاردەكانی پاڵنەرە خۆسەپێنەرەكان دەبنەوە. هەر بۆیەشە ئەمە بووە هۆی ئەوەی زانایان دەستبكەن بە لێكۆڵینەوەكردن لە سەر هەمو گەیەنەرە كیمیاییەكانی مێشك، لە سەر ئەوەی هۆكاری ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا لە ئەنجامی بوونی خەوشە لە ئاستی ژمارەیەكی زۆری ئەم ماددە كیمیاییانە، نەك تەنیا ماددەی "دوبامین" بۆیە داودەرمانە دەماریە

www.iqra.ahlamontada.com

نوێیەکانیش بۆ سێ گەیەنەری دەماری دابەش دەبن، کە ئەوانیش بریتین لە: دوبامین و سیرۆتونین و نۆرئەدرینالین.

٢. شیزۆفرینیا و بەرگری خودی (الفصام و المناعه الزاتیه):—

بە هۆی ئەو پێکچونەی لە نێوان نەخۆشی شیزۆفرینیا و نەخۆشی بەرگری خۆیەتی هەیە کە تیایدا هێرش دەکاتە سەر دەزگای بەرگری خودی و شانەکانی لەش، کە هەریەکەش لەو دوو نەخۆشیانە لە کاتی لەدایکبون نەبون، بەڵام لە قۆناغی پێگەیشتن دەست بە دەرکەوتن دەکەن، وەك چۆن نەخۆشەکە بەردەوام لە نێوان باری توندێتی و پاشەکشێی نەخۆشیەکەدایە، لە هەمان کاتدا ئەم دوو نەخۆشیانە پەیوەندیشیان بە بۆماوەییەوە هەیە، و هەر بەهۆی ئەم وێکچونەشە کە هەندێ لە زانایان پێیان باشە شیزۆفرینیاش بخرێتە نێو لیستی نەخۆشیەکانی بەرگری خودی (المناعه الزاتیه).

وەك چۆن هەندێ لە زانایانیش پێیانوایە، کە ڕودانی ئەم نەخۆشیە لە ئەنجامی هەوکردنێکی ڤایرۆسیەوەیە، کە لە ماوەی سکپڕی توشی منداڵەکە دەبێت، چونکە تێبینی ئەوە کراوە زۆربەی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون لە کۆتاییەکانی وەرزی زستان و سەرتای وەرزی بەهار لەدایکبوینە، کە ئەم کاتانەی ساڵیش واتای ئەوە دەگەیەنن ئەم دایکانە توشی ڤایرۆسەکە هاتون (بەتایبەتی ئەو جۆرەی کاریگەریەکەی هێواشە)، کە دواتریش کار لە منداڵەکانیشیان دەکات کاتێك دەگەنە تەمەنی پێگەیشتن، ئەمەو لەگەڵ بوونی هۆکاری بۆماوەیی و بوونی ئەم ڤایرۆسە، نەخۆشی شیزۆفرینیاش دەست بە دەرکەوتن دەکات.

٣. ڕژانی خوێن بۆ ناومێشك (سریان الدم بالمخ):—

www.iqra.ahlamontada.com

به هۆی بەکارهێنانی ئامێرە ئەلیکترۆنییە نوێیەکانی وەك (ڕەنینی موگناتیسی و ڕوپێوی وێنەگرتنی مێشك) توێژەران ئەو ناوچانەی مێشکیان دۆزیوەتەوە، کە لەکاتی پەی بردنی بە زانیاریەکان چالاك دەبن. و ئەو کەسانەش کە توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون ناتوانن ئاوا بە ئاسانی پەیوەندی لە نێوان ناوچە چالاکە جۆراوجۆرەکانی مێشك دروست بکەن و بەیەکیان ببەستنەوە، بۆ نمونە لە کاتی بیرکردنەوە و قسەکردن زۆربەی کەسەکان ناوچەی پێشەوەی مێشکیان زیاتر چالاك دەبێت و چالاکی ناوچەکانی بەرپرسی بیستن لە مێشکدا کەمتر دەبێت، و کەسانی توشبوش بە شیزۆفرینیاش بە هەمان شێوەی ئەوان ناوچەی پێشەوەی مێشکیان لە کاتی بیرکردنەوە و قسەکردن چالاکیان زیاد دەبێت، بەڵام چالاکی ناوچەکانی تری مێشکیان کەم نابێتەوە. هەروەها توێژەران توانیان هەندێ شوێنی تری تایبەت لە مێشکدا بدۆزنەوە، کە بە شێوەیەکی ناسروشتی لە کاتی ڕودانی ورێنە جۆراوجۆرەکان چالاك دەبن. دوای بەکارهێنانی تیشکی کەرتیش (الأشعه المقگعیه) لە ڕێگای کۆمپیوتەر هەندێ گۆڕانکاریان لە شێوە و قەبارەی مێشکی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون بەدیکردوە وەك فراوان بوونی بۆشاییەکانی مێشکیان، تەنانەت توانیویانە گۆڕانکاری زیاتریش لە مێشکدا بدۆزنەوە، ئەمەش دوای ئەوەی بە لەرەلەری موگناتیسی وێنەی مێشکیان گرتوە... کە ئەو ناوچەی بەرپرسە لە بیرکردنەوە پوکاوەتەوە یان شێواوە، یانیش بە شێوەیەکی زۆر ناسروشتی گەشە دەکات.

www.iqra.ahlamontada.com

٤. ئامادەباشی بۆماوەیی (الاستعداد الوراپی):-

زانایانی بۆماوەناسی، تێبینی ئەوەیانکردوە، کە بوونی نەخۆشی شیزۆفرینیا لە هەندێ خێزاندا بە شێوەیەکی بۆماوەییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەو کەسانەی توشی شیزۆفرینیا هاتون هیچ سەروکارێکیان لەگەڵ ئەم نەخۆشیە نییە، هەروەها تاکو ئێستاش زانایان نەیانتوانیوە بۆهێلێکی (جین) دیارکراو، کە بەرپرس بێت لە ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەستنیشان بکەن. ئەم نەخۆشیە نزیکەی (١٪) لە کۆی گشتی خەڵکی توشی دەبن، بۆ نمونە ئەگەر یەکێ لە باپیرانی خێزانێك توشی ئەم نەخۆشیە بووبێت، ئەوا ڕێژەی توشبونیش لە نێو نەوەکانیان بەرزدەبێتەوە بۆ (٣٪) و ئەگەریش یەکێ لە دایك و باوکی خێزانێك گیرۆدەی ئەم نەخۆشیەبن، ئەوا ڕێژەکە بەرزدەبێتەوە بۆ(١٠٪)، بەڵام ئەگەر لە خێزانێکدا دایك و باوك هەردووکیان ئەم نەخۆشیەیان هەبێت ئەوا ڕێژەی توشبونی منداڵەکانیان بەرزدەبێتەوە بۆ نزیکەی (٤٠٪).

٥. شلەژان و پاڵەپەستۆ دەرونیەکان (التوتر و الچغوگ النفسیە):-

پاڵەپەستۆ دەرونیەکان، نابنە هۆی ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، بەڵام تێبینی ئەوە کراوە، کە شلەژانە دەرونیەکان دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە خراپتر و زیاتر دەکەن، ئەمەش کاتێك نەخۆشیەکە بەڕاستی لە کەسەکەدا هەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٦. خراپ بەكارهێنانی داودەرمانەكان (إساءە استخدام العقاقير):-

داودەرمانەكان (خواردنەوە مەی و توتن و ئەو داودەرمانانەشی رێگاپێنەدراون دەگرێتەوە) هۆكارێك نین بۆ ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، بەڵام لە هەمان كاتیشدا هەندێ داودەرمانی تر هەن، كە دەبنە هۆی زیاتربونی دیاردەكانی ئەم نەخۆشیە، وەك چۆن هەندێ داودەرمانی تریش هەن، كە بەكارهێنانیان لەلای كەسانی تەندروست دەبنە هۆی دەركەوتنی هەندێ دیاردەی هاوشێوەی دیاردەكانی نەخۆشی شیزۆفرینیا.

٧. بیردۆزە خۆراكیەكان (النظريات الغذائية):-

ئەگەر چی خۆراك بۆ تەندروستی نەخۆشەكان شتێكی پێویست و گرنگە، بەڵام لە هەمان كاتیشدا تاكو ئێستا هیچ بەڵگەیەك نییە لە سەر ئەوەی كەمی هەندێ ڤیتامین ببێتە هۆی ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینا، و ئەو بانگەشانەشی دەكرێن بۆ ئەوەی، كە پێدانی ژەمێكی زۆری ڤیتامینەكان بە نەخۆشەكانی توشبو بە شیزۆفرینیا بە مەبەستی چاكبونەوەیان سودەكەی نەسەلمێنراوە، و چاكبونەوەی هەندێ لە نەخۆشەكانی شیزۆفرینیاش لە كاتی خواردنی ڤیتامینەكان زیاتر بەهۆی خواردنی داودەرمانەكانەكانی دژە نەخۆشیە عەقلّیەكانن نەك ڤیتامیەنەكان، یان لەوانەیە بە هۆی خورادنی خۆراكێكی باش و ڤیتامینەكانەوە بێت، یانیش لەوانەیە ئەو كەسە یەكێك بێت لەو كەسانەی هەر لەخۆیانەوە چاكدەبنەوە لە گەڵ ئەوەی هەر جۆرە داودەرمانێك بەكاربێنێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٨. نەخۆشیەکانی دەزگای دەمار (أمراج الجهاز العصبي):ـ

بە هۆی توشبونی دەزگای دەمار بە هەندێ لە نەخۆشیە ئەندامیەکان و دەرکەوتنی هەندێ دیاردەی دەرونیش لەگەڵیدا، وای لە هەندێ کەس کردوە وابیربکەنەوە، کە ئەم دیاردانە زۆر نزیك و هاوشێوەی بارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیان، بۆیە ئەگەر بە شێوەیەکی زۆر ورد نەخۆشەکە پشکنینی بۆ ئەنجام نەدرێت ئەوا لەوانەیە بە هەڵەدابچن و نەخۆشیەکەی بە نەخۆشی شیزۆفرینیا لە قەلەم بدەن، نمونەش بۆ ئەمە توشبونی لۆبەکانی لاتەنیشت و پێشەوەی مێشکە بە شێرپەنجە و دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێن و تای مێشك، کە ئەمانە بەڵگەن لە سەر ئەوەی بوونی پشێوی لە دەزگای دەمار دەبێتە هۆی دەرکەوتنی دیاردەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، و شیزۆفرینیاش هەر خۆی لە خۆیدا لەوانەیە هۆکاری ڕودانی، پەشێوەیەکی فسیۆلۆجی بێت لە دەزگای دەمار بە تایبەتیش دوای ئەوەی، کە چەندین توێژینەوەی گرنگ و نوێ ئەنجامدراون لە سەر بوونی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان شیزۆفرینیا و پەرکەم (الصرع) هەر ئەمەش وایکرد، کە سەرنجی زانایان بۆ لای خۆی ڕابکێشێت، لە سەر ئەوەی باوەڕیان وابێ زۆربەی ئەو کەسانەش، کە توشی نەخۆشی پەرکەم هاتون بەتایبەتیش پەرکەمی دەرونی جولەیی دوای ماوەیەك لە توشبونیان بەم نەخۆشیە هەست بە دیاردەکانی هاوشێوەی نەخۆشی شیزۆفرینیاش بکەن، بۆیە لە کۆتایدا زانایان لە سەر ئەوە ڕێککەوتن، کە لێکچون لە نێوان هۆکارەکانی نەخۆشی پەرکەم (الصرع) و نەخۆشی شیزۆفرینیا (الفصام) هەیە، وەك چۆن شتێکی ئاشکراشە، کە هۆکاری سەرەکی نەخۆشی پەرکەم بریتیە لە دەرکەوتنی شەپۆلە کارەباییە خولیە ناوێزەکان لە مێشك و بە هەمان شێوەش دەکرێ هۆکاری ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیاش بە هۆی هەمان ئەو شەپۆلە کارەباییە ناوێزانەوە

www.iqra.ahlamontada.com

بێت، چونکە ئەمە دەرکەوتوە ئەو کەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە بەدەست پەشێوەیەکان و شەپۆلە کارەباییەکان گیرۆدەشن، بەڵام بە شێوەیەکی ناجۆری و نایابە لە وێناکردنی کارەبایی مێشك. و لە ئەنجامی وێنەگرتنی مێشکیش ئەمە دەرکەوتوە، کە پشێویەکە بەم شێوەیە (٧٣٪) نەخۆشەکانی شیزۆفرینیای کاتاتۆنی و(٥٧٪) نەخۆشەکانی شیزۆفرینیای سادەیە و(٥٤٪) لە نەخۆشەکانی شیزۆفرینیای بارانویە. لە کۆتایدا ئەمەش سەلمێنراوە، کە چەند نیشانەیەکی ئەندامی لە سەر شێوەی گۆڕانکاری لە شانەکانی مێشك و دەمارەخانەکان بوونیان هەیە لە مێشکی ئەو کەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە.

لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا هۆکارە ڕاستەقینەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا نەزانراون، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ئەوە دەزانین، کە نەخۆشی شیزۆفرینیا بریتیە لە:

١-نەخۆشیەك توشی مێشك دەبێت و بە چەند دیاردەیەکی تایبەتیش دەناسرێتەوە، ئەمەش بە هۆی ئەو گۆڕانکارایە کیمیاییانەی لە مێشکدا ڕودەدەن.

٢-لە هەمو نەخۆشیەکانی تر زیاتر کاریگەری لە سەر پەکخستنی لاوێتی هەیە، و لە تەمەنی نێوان (١٦-٢٥) ـیش دەست بەدەرکەوتن و سەرهەڵدان دەکات.

٣-ئەم نەخۆشیە بە زۆری لە ڕێگای بەکارهێنانی داودەرمان چارەسەر دەکرێت.

٤-ئەم نەخۆشیە ڕێژەی بڵاویەکەی زۆر لەوە زیاترە، کە خەڵکی گومان دەبەن، چونکە لە هەر (١٠٠) کەس لە سەر ئاستی جیهان کەسێك توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

هەروەها هۆكاری ڕودانی ئەم نەخۆشیە:

- بە كەرتبونی كەسێتی نییە.
- بە هۆی پێكان لە تەمەنی منداڵێتی و خراپی هەڵسوكەوتی باوان و هەژاریەوە نییە.
- بە هۆی هیچ كارێك یان سەرنەكەوتنێكی كەسێتیشەوە نییە لەلای تاكەكانەوە.

دیاردەكانی شیزۆفرینیا:

من ناتوانم بە هیچ شێوەیەك بەوە ڕازیبم، كە منداڵەكەم بە شێوەیەكی ئاواخراپ توشی شیزۆفرینیا بووبێت، چونكە ئەو ئاستی زیرەكی زۆر بەرزە و خاوەن ڕواڵەت و كەسایەتیەكی زۆر باشیشە "باوكی نەخۆشێكی توشبو بە شیزۆفرینیا".

ئەم نەخۆشیە بە زۆری لە قۆناغی هەرزەكاری، یان سەرەتای قۆناغی پێگەیشتن دەست بە سەرهەڵدان و دەركەوتن دەكات، ئەمەش سەرەتا بە چەند دیاردەیەكی سوك دەست پێ دەكات، و دواتریش بەرەبەرە توند دەبن بە شێوەیەك، كە خانەوادەی نەخۆشەكە سەرەتا هەستی پێناكەن، دیاردەكانیش زۆر جار، كە دەردەكەون بەوە دەست پێدەكەن كەسی توشبو هەست بە نائارامیەكی زۆر دەكات و جەخت كردنەوەی زۆر كەم دەبێتەوە و زۆریش دەخەوێت و تەنانەت دەبێتە كەسێكی داخراو و دابڕاو لە كۆمەڵگاكەی، لەگەڵ زیاتر پەرەسەندنی نەخۆشیەكەش دیاردەكانیش بە شێوەیەكی توندتر بەدیاردەكەون، هەر بۆیەشە كە نەخۆشەكە ڕێڕەوێكی تایبەت لە ژیانیدا دەگرێتەبەر و دەستیش بە قسەكردن دەكات لە بارەی

www.iqra.ahlamontada.com

هەندێ شتی خەیاڵی و بێ مانا و هەندێ هەستی لەلا دروست دەبێت هەر بوونیان نییە، کە ئەمەش سەرتایەکە بۆ توشبونی بە پشێویە عەقڵیەکان، سەبارەت بە دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیەش ئەوا پزیشکی دەرونی دەتوانێت لە کاتی بەردەوامبونی دیاردەکانی نەخۆشیەکە بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ دەستنیشانی بکات، ئەم دیاردانەش بە درێژایی ماوەی پەشێوەیەکە بەردەوام دەبن. نەخۆشی شیزۆفرینیاش وەك هەرنەخۆشیەکی تر چەندین نیشانە و دیاردەی تایبەت بە خۆی هەن، بەڵام دیاردەکانیش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازیان هەیە، بۆ نمونە هەندێ کەس لە ماوەی ژیانیاندا تەنیا بە دەست یەك جۆری نۆرەی نەخۆشیەکە گیرۆدەن، کەچی هەندێکی تریان بە پێچەوانەوە بە دەست چەندین نۆرەی دووبارەبوەوەی نەخۆشیەکەوە گیرۆدەن، لە هەمان کاتدا ماوەی نێوان نۆرەکانیش سروشتین، بەڵام هەندێکیان بە درێژایی ژیانیان گریۆدە دەبن بە دەست دیاردە توندەکانی ئەم نەخۆشیەوە. شیزۆفرینیا گۆڕانکاریەکی تەواو لە کەسایەتی نەخۆشەکە دروستدەکات، بۆیەشە دۆستان و ئەندامانی خانەوادەکەشی پێیانوایە، کە ئەو وەکو جاری پێشوتر نەماوە و گۆڕانکاریەکی تەواوی بە سەردا هاتوە، ئەمەش لە بەر ئەوەی ئەم جۆرە کەسانە ناتوانن بە ئاسانی هەست بەوەبکەن، کە جیاوازی لە نێوان شتی واقیعی و واقیعی بکەن، بۆیە ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبنەوە دەست بە پاشەکشێ کردن و دابڕان لە کۆمەڵگادەکەن، ئەمەش دوای ئەوەی کە دیاردەکانی نەخۆشیەکە بە دیارکەوتن، هەروەها تێکچونی باری نەخۆشەکەش لە چەند لایەنێکەوە تێبینی دەکرێت وەك (کارکردن و چالاکیەکانی خوێندنی، پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر، بایەخدان بە لایەنی پاکوخاوێنی).

www.iqra.ahlamontada.com

دیاردە و نیشانە دیارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

گۆڕانی کەسایەتی (التغیر بالشخصیە):-

ڕودانی گۆڕانکاری لە کەسایەتی نەخۆشەکە، کلیلی ناسینەوەی نەخۆشی شیزۆفرینیایە، کە سەرەتا گۆڕانکاریەکە بە شێوەیەکی سادە دەست پێ دەکات بە شێوەیەك هیچ کەسێك ناتوانێت تێبینی ئەم گۆڕانکاریەی بکات، بەڵام دواتر خانەوادە و هاوڕێکانی و کەسانی دەوروبەری بەرەبەرە هەستی پێدەکەن، ئەو کەسە هەستی هەست کردن بە ورووژێنەرەکان لە دەست دەدات، و لە کەسێکی کۆمەڵایەتیشەوە بۆ کەسێکی دابڕاو و هێمن دەگۆڕێت...لە ژورەکەی خۆی ناچێتە دەرەوە و هیچ گرنگیەکیش بە پاکوخاوێنی خۆی و جلوبەرگەکانی نادات... تاموچێژ لە خۆشیەکانی ژیان وەرناگرێت و گرنگیش بە خوێندنەوەی ڕۆژنامەکان و سەیرکردنی تەلەفزیۆن نادات، و تەنانەت واز لە خوێندنیش دەهێنێت، ئەمەش دوای ئەوەی چەند ساڵێك لە سەر یەك لە قۆناغەکانی خوێندن دەکەوێت... ئارەزوی گفتوگۆکردنی لەگەڵ هیچ کەسێکدا نامێنی و میزاجیشی بەردەوام لە گۆڕانکاریدایە و باری سۆزداریشی لەگەڵ ئەو هەڵوێستانەی ڕوبەڕوی دەبنەوە لە ژیانیدا نەگونجاو دەبێت، بۆ نمونە کاتێك گوێبیستی چیرۆکێکی غەمبار دەبێت پێ دەکەنێ، یان کاتێك گوێبیستی نوکتەیەك (گەپ) دەبێت دەست بە گریان دەکات... هەروەها توانای دەربڕینی هیچ سۆزێکیشی نامێنێ.

www.iqra.ahlamontada.com

شێوانی بیر و هۆش (اچگراب الفکر):-

ئەمەش ئاشکراترینی ئەو گۆڕانکاریانەیە، کە لە کەسایەتی ئەو کەسەدا ڕوودەدات و هەستی پێدەکرێ، کە ئەم پشێویە کاردەکاتە سەر بیرکردنەوە ساغ و بەڵگەهێنانەوە لۆژیکیەکانی، پرۆسەی بیرکردنەوەشی زۆر هێواش دەبێت، یان زۆر بە خێرایی تێدەپەڕن و بە هیچ شێوەیەك ڕێکناکەون و نەخۆشەکە بەردەوام لە بابەتێکەوە دەچێتە سەر بابەتێکی تر و بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندیەك لە نێوان بابەتەکان ببەستێتەوە و بیرکردنەوەکانی زۆر لێل و ناڕەوان دێنە بەرچاو و لە دەربڕینی ڕاکانی توشی ئاستەنگیش دەبێتەوە، زۆر جاریش بیرکردنەوەکانی لەگەڵ بیرکردنەوە پروپوچەکان (ئەو بیروباوەڕە هەڵانەی هیچ بنەمایەکی لۆژیکیان نییە) تێکەڵ دەکات، هەندێکی تریشیان واهەست دەکەن، کە چەوسێنراونەتەوە و باوەڕیان وایە کەسانێك دەیانەوێ سیخوڕیان لە سەر بکەن یان پلانیان لە دژ بگێڕن، هەروەها هەندێ جاریش ئەم جۆرە کەسانە هەست بە گومڕابونێکی زۆر گەورە دەکەن و بانگەشەی ئەوەش دەکەن، کە ئەوان کەسانێکی زۆر بەهێزن و توانای ئەنجامدانی هەمو کارێکیان هەیە و بە هیچ شێوەیەکیش ڕوبەڕوی مەترسی نابنەوە، هەندێك جاریش ئەو کەسەی توشی ئەم نەخۆشیە هاتوە خۆی بە کەسێکی زۆر ئاین پەروەر دەزانێت و چەند بیروباوەڕێکی ناسروشتیشی لەلا گەڵاڵە دەبێت، لە سەر ئەوەی، کە پێی وایە گرنگی ڕاگەیاندنی پەیامی ئاینەکەی کەوتۆتە سەرشان و دەبێ هەڵەکانی خەڵکی ڕاستبکاتەوە و چاکسازیش لە هەمو جیهاندا بکات، هەروەها هەندێ جاریش لە بارەی فەلسەفە و لۆژیك قسە دەکات و گفتوگۆش لە سەر کێشە ئاینیەکان دەکات بەبێ ئەوەی هیچ پێشینە و زانیاریەکی لە بارەی ئاینەوە هەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

گۆڕانی پەیبردن (تغیر بالأدراك):-

تێکچونی لایەنی پەیبردن سەرتاپای ژیانی نەخۆشەکە دەگۆڕێت، چونکە سەرجەم ئەو پەیامە هەستیانەی لە هەستەوەرە جۆراوجۆرەکانی وەك بینین و بیستن و بۆنکردن و بەرکەوتن دەگەنە مێشك لە بارێکی تێکچویدان، وەك ئەوەی نەخۆشەکە هەندێ دەنگی ناسروشتی دەبیستێ، یان هەندێ شت دەبینێ و بۆنی هەندێ شت دەکات، یانیش هەست بە هەندێ شت دەکات، کە ئەو شتانە شتی ڕاستەقینە نین و ئەمەش خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە وڕێنەکردن.

زۆرجار کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا هەندێ دەنگ دەبیستێ کەسانی تر هەستی پێناکەن و نایبیستن، کە ئەم دەنگانەش هەندێ جار هەڕەشەی لێدەکەن، یانیش فەرمانی بە سەردا دەکەن وەك ئەوەی پێی دەڵێن خۆت بکوژە، کە جێبەجێکردنی ئەم جۆرە فرمانانەش مەترسیدارن و هەڕەشە لە ژیانی نەخۆشەکە دەکەن، هەندێ جاریش کەسەکە توشی وڕێنەی بینین دەبێت وەك ئەوەی هەست دەکات دەرگایەك لە دیواری بەرامبەریدا هەیە، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ دەرگایەکیش بوونی نییە، یان واهەست دەکات ئاژەڵێکی دڕندەی (وەك شێر و پڵنگ)ـی بۆ دێت، یانیش کەسێکی نزیکی، کە ماوەیەکی زۆر دەبێت مردوە، لە ناکاو لە بەر چاوی بەدیار دەکەوێ.

کەسی توشبو بە شیزۆفرینیا، تەنانەت ڕەنگ و شێوەی شتەکانیشی لە بەر چاو دەگۆڕێت، و هەندێ جاریش هەستەکانی هەستکردنی بە بیستن و بۆنکردن و تامکردنی زۆر بەهێز دەبێت، بۆ نمونە دەنگی زەنگی مۆبایلی لەلا دەبێت بە دەنگی ئاگادارکەرەوەی ئاگر کەوتنەوە... یان هەستی بەرکەوتنی

www.iqra.ahlamontada.com

زۆر لاواز دەبێت تەنانەت هەست بە ئازاریش ناکەت لەو کاتەی لاشەیان توشی پێکانێکی زۆر بەهێز دەبێت، سەرەڕای ئەوەش ئەم جۆرە کەسانە دەکرێ توشی ورێنەی بەرکەوتنیش ببنەوە، بۆ نمونە هەندێ جار نەخۆشەکە باس لەوە دەکات، کە هەندێ شتی سەیر لە ژێر پێستیان هاتوچۆ دەکات... بە تایبەتیش لەو ناوچانەی ئەندامە سێکسیەکانیان لێیە... بە شێوەیەك هەستی پێدەکات ئەگەر نەخۆشەکە ئافرەت بێت باس لەوە دەکات، کە شەوانە کەسێك دەیەوێ دەستدرێژی سێکسی بکاتە سەر.

هەست بە خۆکردن (الأحساس بالزات):-

کاتێك کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، یەکێ، یان هەر پێنج هەستەوەرەکانی، لە جیاوازیکردن لە نێوان شتەکاندا توشی بێ توانایی دەبێتەوە، ئەوا ئەو کاتە ئەو کەسە هەست بەوە دەکات ئەو لە دەرەوەی سنوری کات و شوێنە (بە ئازادی و بێ لاشە دەفڕێت)، و وەك مرۆڤێك بوونی نییە، بۆیە لێرەدا ئەوە زۆر ئاسانە لەوە تێبگەین بۆچی ئەو کەسەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا و ئەو گۆڕانکاریە تۆقێنەر و ترسێنەرانە هاتوە دەیەوێ ئەم گۆڕانکاریانە وەك نهێنیەکی تایبەت بەخۆی بشارێتەوە، بۆیە زۆر جار نەخۆشەکە پێویستیەکی زۆری بەوە دەبێت نکۆڵی لە هەمو ئەو شتانە بکات، کە بەسەری هاتون، یان بۆ خۆپاراستن و دورخستنەوەی لە کەسانی تر و ئەو هەڵوێستانەی ئەو ڕاستیەی نەخۆشەکە دەردەخەن، کە ئەو لە کەسانی تر جیاوازە، هەمو ئەو هەستەوەرە هەڵانەش، کە نەخۆشەکە هەستیان پێدەکات و دەبنە هۆی تێکدانی تێگەیشتنی لە سەر چەندین شێوەی هەستکردن بە ترس و تۆقین و دڵەڕاوکێ خۆیان دەردەخەن، کە ئەم هەستکردنانەش هەستکردنی سروشتین وەك کاردانەوەیەك بۆ هەمو ئەو

www.iqra.ahlamontada.com

هەستکردنە تۆقێنەرانە، هەروەها سەبارەت بە پەشۆکانە دەرونیەکانیش ئەوا پلەکانیان زۆر توندن، بەڵام نەخۆشەکە زۆربەیان لە ناخی خۆی دەشارێتەوە و نکۆڵیان لێدەکات. ئازارەکانی کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیاش ئەو کاتە زیاتر دەبن کاتێك هەست بەو ئازار و نیگەرانیەی خانەوادەکانیان دەکەن، کە بە هۆی ئەوانەوە توشیان بوە... ئەوەی لێرەشدا پێویستە ئاماژەی پێ بکرێ ئەوەیە، دەبێ کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا لەوە دڵنیابکرێنەوە، کە لە داهاتودا هەرگیز پشتگوێ ناخرێن، و هەردەم گرنگیان پێدەدەن.

دیاردە بەراییەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

ئەم لیستەی خوارەوە، لە کۆمەڵێك دیاردە بەراییەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا پێکهاتوە، کە لە ڕێگای خانەوادەی نەخۆشەکانەوە تێبینی کراون و دانراون، زۆریش لەم دیاردانەی لەم لیستە دانراون، دەکرێ لە ئاستێکی سروشتی وەڵامدانەوەیەك بن بۆ هەڵوێستێکی دیارکراو، بەڵام خانەوادەی نەخۆشەکان هەستیان بەوە کردوە، کە (لەگەڵ ئەوەی دیاردەکان سادەن) ئەم دیاردانە نیشانە و هەڵوێستی ناسروشتین و ئەو کەسەش وەك جاران نەماوە، ژمارە و توندێتی دیاردەکانیش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەمو دیاردەکان بەڵگەن لە سەر تێکچونی کەسەکە و پاشەکشەکردنی لە کۆمەڵگاکەیدا.

<u>بەر لە سەرەتای دەسپێکی ڕاستەقینەی نەخۆشیەکەش، خانەوادەی نەخۆشەکان تێبینی ئەم دیاردانەی خوارەوەیان کردوە:</u>

- بایەخ نەدان بەلایەنی پاکوخاوێنی کەسێتی.

www.iqra.ahlamontada.com

- خەمۆکی.
- خەوتنێکی زۆر، یان خەو لێ نەکەوتن و توشبونی بە خەوهەڕمان.
- پاشەکشێی کۆمەڵایەتی و دابڕان لە کۆمەڵگا.
- تێکچونی لە ناکاوی سروشتی کەسایەتی.
- تێکچونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.
- زۆر جولەکردن، یان توشبونی بە تەمبەڵی و سستی.
- بێ توانایی لە جەختکردنەوە و هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئاریشە سادەکان .
- توندگرتنی دینداری و سەرقاڵ بوون بە سیحر و شتە خەیاڵیەکان.
- لەناکاو و بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو دەستدرێژی دەکاتە سەر کەسانی تر.
- کەمتەرخەمی و گوێ نەدان بە شتە گرنگەکان.
- دوورکەوتنەوە لە گرنگیدان بە زانست و بیرکاری.
- سەرقاڵبون بە ڕوداوەکانی هاتوچۆ.
- خراپ بەکارهێنانی داودەرمانەکان و مەی.
- لەبیرچونەوە و ونکردنی کەل و پەلە بە نرخەکانی.
- هەڵچونێکی توند بەرامبەر بە هەر ڕەخنەیەك، کە لە لایەن خانەوادە و هاوڕێکان لێی بگیرێ.
- دابەزینێکی خێرا و بەرچاو لە کێشی لەشی.
- نوسینێکی زۆر، کە زۆربەی نوسینەکانیش هیچ واتایەکی ڕونیان نییە.
- بێ توانایی لە گریان، یان گریانێکی بەردەوام.

www.iqra.ahlamontada.com

- هەستکردنێکی ناسروشتی بە ورووژێنەرەکانی وەك (دەنگەکان، ڕەنگەکان، ڕوناکیەکان).
- پێکەنین لە کاتی نەگونجاودا.
- ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی ناوێزە.
- لێدوانی نالۆژیکیانە.
- دەست نەدان لە کەسانی تر و شتەکان، یان پاراستنی دەستەکانی بە دەستکێش بە مەبەستی پیس نەبونیان.
- تاشینی موی دەست و لاشەی.
- خۆبریندارکردن، یان هەڕەشە لە خۆکردن بە خۆ ئازاردان.
- سەیرکردنی شتێك بەبێ چاولێکنان، یان بە بەردەوام چاوەکانی دەتروکێنێ.
- کەللە ڕەقی و نەرم و نیان نەبونی.

لێکۆڵینەوەکانیش ئەوەیان دەرخستوە، ئەو خانەوادانەی یارمەتی نەخۆشەکانیان دەدەن و بەردەوام ڕەخنەیان لێناگرن زوتر چاك دەبنەوە، بەڵام لەلاکەیتریش ئەو خانەوادانەی، کە زۆر توندڕەون لەگەڵ نەخۆشەکانیان و یارمەتیاننادەن، ئەوا نەخۆشەکانیان کاتێکی زۆر ناخۆش دەگوزەرینن و دووبارە نەخۆشیەکەشیان سەرهەڵدەداتەوە، کە بەم هۆیەشەوە جارێکی تر، بە مەبەستی چارەسەرکردنەوەیان دەگەڕێنەوە نەخۆشخانە، بۆیە کاتێك ئەندامانی خانەوادەی نەخۆشێك درکیان بەو ڕاستیانە کرد، ئەوا پێویستە لە سەر یەکە یەکەی ئەندامانی ئەو خانەوادەیە گەشە بە کارامەییەکانیان بدەن لە چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردنیان لەگەڵ نەخۆشەکانیان و هەوڵی ئەوەش بدەن، کە خۆیان لەگەڵ ئەم نەخۆشیەدا بگونجێنن لە کاتی زیادبون و کەمبونەوەی نۆرەکانی نەخۆشیەکە، هەروەها

www.iqra.ahlamontada.com

دڵنەوای و هێورکردنەوە و یارمەتیدانی نەخۆشەکەش لە لایەن خانەوادەکەی لەوانەیە ببێتە یارمەتی دەرێکی باش بۆ زوتر چاکبونەوەی.

جۆرەکانی شیزۆفرینیا (أنواع الفصام):

بۆ دەستنیشان کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیاش، پزیشکەکانی دەرونی ئەم نەخۆشیەیان بۆ چەند جۆرێك دابەشکردوە، کە ئەم دابەشکردنەش لەسەر بنچینەی شارەزایی و ئەو دیاردە جۆراوجۆرانەی لە ڕێگای نەخۆشەکانەوە باسکراون و لە لایەن ئەندامانی خانەوادەی نەخۆشەکە و پەرستار و پزیشکەکانیشەوە تێبینی کراون بنیاتنراوە، هەندێ لە دیاردە باوەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیاش، کە ڕودەدەن لەوانەیە بە هۆی هەندێ لە نەخۆشیەکانی ترەوەبێت، بۆیە زۆر پێویستە پێشتر بە دوای هۆکارە پزیشکیەکانەوە بگەڕێین.

بەر لە ناسینی جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیاش، پێویستە پزیشەکان ڕەچاو و پێداچونەوەی مێژوی خێزانی و کەسێتی نەخۆشەکە بکەن، پاشان پشکنینێکی گشتیی لاشەیی و دەماریی بۆ ئەنجام بدرێت، پاش شیکردنەوەی هەمو ئەو زانیاریانەی دەست دەکەون، زانرا، کە نەخۆشیەکە نەخۆشی شیزۆفرینیایە، ئینجا دەتوانرێت نەخۆشیەکە بۆ یەکێ لەم جۆرانەی خوارەوە پۆلێن بکرێ:-

١) شیزۆفرینیای پەرش و بڵاو (الفصام المتناثر):-

دیاردە بەراییەکانی ئەم نەخۆشیە بریتین لە لاوازبونی لایەنی جەختکردنەوە و گۆڕانی میزاج و تێکەڵبونی بیروهۆش و بوونی چەند بیرۆکەیەکی نامۆ...هەندێ جاریش نەخۆشەکە واهەست دەکات، کەسێك

www.iqra.ahlamontada.com

دەیەوێ بە ئامێرێکی تایبەت بیرۆکەکانی لە عەقڵی دەربێنێت...یان کەسێك هەیە بە سەر مێشکیدا زاڵبوە و دەیەوێ مێشکی لە کاربخات و وێرانی بکات، هەروەها دەتوانین بە چەند خاڵێکیش چەند گرفتێکی تری ئەم جۆرە کەسانە بخەینە ڕو، کە ئەوانیش بریتین لە مانەی خوارەوە:-

- بێ توانایی لە سەر بە یەك بەستنەوەی پەیوەندی لە نێوان قسەکانی و تێگەیشتن و جەختکردنەوە، کاتێکیش قسە دەکات ناتوانێت وشەی واتا بەخش لە قسەکانیدا بەکاربێنێ... هەروەها کاتێکیش، کە بیر دەکاتەوە ڕاستی و ئەندێشە تێکەڵ بە یەك دەکات.
- بونی چەند بیروباوەڕێکی هەڵە و سەرگەردان بوون.
- تێکچونی باری سۆزداری و نەگونجانی هەڵچونەکانی لەگەڵ یەکتردا وەك (پێکەنینێکی شێتانە و بێ هۆ) یان غەمبارنەبونی بۆ مردنی باوکی و خۆشحاڵ نەبونیشی بۆ شوکردنی خوشکی.

٢) شیزۆفرینیای گوماناوی (الفصام البارانوی):-

لەم بڕگەی خوارەوە شێوەیەك لە شێوەکانی مەینەتی کەسێکی توشبو بە شیزۆفرینیای بارانوی دەخەینەڕو.

"تکایە بەزەیی.......!

تەنانەت ئەگەر تاوانیشم ئەنجام دابێت....... سی ساڵ سزا چەشتن بەسە بۆ سڕینەوەی هەر تاوانێك کە پێشتر ئەنجامم دابێت.

... ئەگەرچی من هیچ تاوانێکیشم ئەنجام نەداوە!

www.iqra.ahlamontada.com

چی تێدایە ئەگەر توانجەکانی (دایکی گوڵێزار)ـی هاوسێمان ڕەتکردەوە بۆ ئەوەی پرۆسەی هاوسەرگیری لەگەڵ کچەکەیان ئەنجام بدەم........چی تێدایە....... پاشان هەڵدەستێ بە باوکی گوڵێزار دەڵێ، کە پۆلیسی هاتوچۆیە و هاوڕێکانی لە لێکۆڵەرەوەی ئاسایشی دەوڵەت ئامۆژگاریم دەکەن......... لە مۆساد.........ژیانیان پڕکردوم لە سزا لە سەر سزا.

تکایە بەزەیی...!

نە هیچی من و نە هیچی ئێوە چیتان لێم دەوێ........بۆچی هەردەم بە دوامەوەن...........؟ و چ پێویست دەکات کە ئێوە بەردەوام چاودێریم بکەن لە ڕێگای ئەو کامێرایانەی بەستراونەتەوە بە کەناڵی تەلەفزیۆنی (سی. ئێن. ئێن)......... تەنانەت ئەگەر لە گەرماویشبم (حمام)........! سی ساڵە ئێوە وازتان لەمن نەهێناوە بۆ ئەوەی بچم بۆ گەرماو مەگەر لە تاریکایی نەبێ....... ئەمە هەموی لەلایەك دەنگەدەنگیشتان لەلایەکی تر.........

دەزگای بێتەلی ئێوە، هەردەم چاودێری ڕەفتارەکانم دەکات.......ئەو دێت... ئەو دەڕوا.. ئەو پێدەکەنێ.. خودایە.. چیتان لە من دەوێ بۆ وازم لێ ناهێنن......... جنێوم پێ دەدەن.......بەڕاستی بێزارتان کردوم........ پێم دەڵێن تۆ ژنانی و عەینەن ژنی........ ئێمەش ئەمە بە هەمو کەس دەڵێین بۆ ئەوەی چاوشکایت بکەین.

بێگومان واشیان کرد، چونکە هەر جارێك من سواری پاس دەبوم، هەندێ کەسی سەر بە دەزگای هەواڵگری دوام دەکەوتن و بە شێوەیەکی پیس دەستدرێژیان دەکردە سەرم.....

www.iqra.ahlamontada.com

جارێك پیلانیان له دژم گێڕا و منیان خسته نەخۆشخانەی دەرونی.......... هەرچەندی پێشیانم دەوت من هیچم نییە ئەوان دەیان وت نەخێر تۆ شێتی..

سی ساڵە من لە نێو ئەو سزا و بێزاریەدام.......باشە ئەوە گوڵێزار شوی کرد و منداڵیشی هەیە.... ئیتر بەسە وازم لێ بێنن.

بەزەیتان پێم بێتەوە... من ناتوانم نە کار بکەم و نە ژنیش بێنم.... و ناشتوانم بە ڕێگادا بڕۆم و تەنانەت ناتوانم سەیری تەلەفزیۆنیش بکەم.... شەوی ڕابردو لە تەلەفزیۆن فلیمێکی لە سەر بوو بە ناوی پیاوێك ناتوانێت بخەوێت.... خودایە.... چیتان لە من دەوێ ئەگەر من بخەوم یان نا.....

من زۆر ماندو بووم....... گوێم لێ بوو لە بێ تەل پێیان دەوتم خۆت بکوژە بۆ ئەوەی بحەسێیتەوە...

لە بڕگەی پێشو دەتوانین تێبینی ئەوە بکەین شیزۆفرینیای بارانوی بەوە دەناسرێتەوە، کە چەندین سەرگەردانبون و وڕێنەکردنی لەگەڵدایە، واتە نەخۆشەکە وادەزانێت ستەمی لێدەکرێ، بۆیەشە نەخۆشەکە هەست بەوە دەکات خەڵکی چاودێری دەکەن... و دام و دەزگاکانی ئاسایشیش شوێنی دەکەون.

لە هەندێ باریتریشدا کارەکە دەگاتە ئەو ڕادەیەی، کە نەخۆشەکە تەنانەت لە خێزانیشی بترسێت، چونکە پێیوایە ژەهری بۆ دەکاتە نێو خواردن... بۆیە کاتێك قاوە دەخواتەوە و هەست دەکات تامی گۆڕاوە توشی ترس دەبێت، و هەندێ جاریش نەخۆشەکە زیاد لە پێویست هەست بە گەورەیی دەکات... و خەیاڵی زۆر سەیری لەلا دروست دەبێت، وەك ئەوەی پێیوایە ئەو زیرەکترین کەسە... یان گەورەترین کەسە... و توانای ئەوەشی هەیە عەقڵی کەسانی بەرامبەری خۆی بخوێنێتەوە.... و ئەو

www.iqra.ahlamontada.com

داهێنەرێکی زۆر بە توانایە، سەرەڕای ئەو هەست بە گەوریی کردنەشی، پاشان دەست دەکات بە داواکردنی مافی خۆشی لە بەڕێوەبردنی کاروباری وڵات، بەڵام سەبارەت بە دیاردەکانی تریش ئەوا بریتین لە هەستکردنی کەسەکە بە دڵەڕاوکێ بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا، لەگەڵ توڕەبون و دەمەقاڵەیەکی بەردەوام و چەندین شتی تر، و نەخۆشی غیرەکردنیش بە تەواوی بە سەر بیرکردنەوەکانی زاڵ دەبێت بە شێوەیەك، کە پێیوایە خێزانەکەی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ یەکێ لە هاوڕێکانی خۆی هەیە، و تەنانەت کارەکە دەگاتە ئەو ڕادەیەی زۆر جار نکۆڵی لەوە دەکات منداڵەکانی لە خۆیبن، بۆیە لێرەدا هیچ ئومێدێك بۆ گۆڕینی بیروڕاکانی نەخۆشەکە نییە ئەگەرچی بیانو و بەڵگەی زۆریش هەبن بۆ سەلماندنی داوێن پاکی خێزانەکەی، وك چۆن هەندێ جار ئەم نەخۆشیە نۆرەکانی هەڵپەکردنیشی لەگەڵدایە.

۳)شیزۆفرینیای تەختەیی (الفصام التخشبی):-

ئەم جۆرەشیان بەم چەند خاڵەی خوارەوە دەناسرێتەوە:

- بورانەوەی تەختەیی "بونی کەموکورتیەکی ڕون لە جولە و کارلێك کردن" یان قسەنەکردن، و مانگرتن لە خواردن و خواردنەوە تەنانەت خۆشوشتنیش.
- جولەنەکردن و بەرگریکردن بۆ هەر هەوڵێك، کە بیەوێ جولەی پێبکات.
- بەردەوام جولەکردن یان خۆخستنە بارودۆخێکی نەگونجاو بۆ ماوەیەکی دور و درێژ، کە لەم بارەشدا نەخۆشەکە زۆر جار خۆی وەك پەیکەرێك لێدەکات.

www.iqra.ahlamontada.com

• بەبێ بوونی هیچ هۆکار و ئامانجێك تورە دەبێت و هەر شتێکیش بکەوێتە بەر دەمی تێکی دەشکێنێ.

٤) شیزۆفرینیای نادیار (الفصام غیر المتمین):-

هەندێ جار ئێمە ناتوانین دیاردەکانی شیزۆرفرینیای سەرەکی لە جۆرێکی دیارکراوی شیزۆفرینیا دابنێین، یان لەوانەیە دیاردەکان لەگەڵ زیاتر لە جۆرێك لە جۆرەکانی شیزۆفرینیا هاوبەشبن، بۆیە ناچاردەبین ئەم دیاردانە لە ژێر ناوێك دابنێین، کە ئەویش پێی دەوترێت شیزۆفرینیای جیانەکراوە (الفصام غیر المتمین).

٥) شیزۆفرینیای جێماو (الفصام المتبقی):-

ئەم ناوە کاتێك لە نەخۆشیەکە دەنرێ هەرچ نەبێ جارێك نۆرەی نەخۆشیەکە ڕوبردات، بەڵام لە کاتی ئێستایدا هیچ دیاردەیەکی ڕونی نەخۆشیەکە بوونی نییە، هەروەها دیاردە هەنوکەیی و بەردەوامەکانیشی بریتین لە پاشەکشێی کۆمەڵایەتی و ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی توندڕەوانە و ڕێکنەکەوتنی لایەنی سۆزداری لەگەڵ یەکتر و بیرکردنەوەی نالۆژیکیانە.

٦) شیزۆفرینیای ویژدانی (الفصام الوجدانی):-

لەم جۆرەی شیزۆفرینیاشدا لە تەك دیاردە شیزیەکان چەند گۆڕانکاریەکی ڕون و ئاشکراش لە بارەکانی ویژدانی و میزاجی نەخۆشەکە هەستیان پێ دەکرێ، کە لەم جۆرەشیاندا نەخۆشەکە بە چەند قۆناغێکی خەمۆکی یان شادبون تێ دەپەڕێت، کە زۆر جار لەم قۆناغانەدا نەخۆشەکە دەگاتە ئاستی مەست بوون، سەبارەت بە چاکبونەوەش ئەوا کەسی توشبو بەم جۆرەیان لە هەمو جۆرەکانی تری شیزۆفرینیا خێراتر چاك دەبێتەوە.

مەینەتیەکانی کەسێکی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا:

www.iqra.ahlamontada.com

لە بڕگەی داهاتو ژینە ئەزمونی کەسێکی توشبو بە نەخۆشیی شیزۆفرینیا دەخەینە ڕو، کە باس لە ململانێی خۆی لەگەڵ نەخۆشیەکەی دەکات، کە چۆن بۆ ماوەی (٢٠) ساڵ بەدەست ئەم نەخۆشیەوە نالاندویێتی، ئەمەش بە مەبەستی ڕونکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە و ناساندنی نەخۆشیە دەرونیەکان بە کەسانی تر.

"نزیکەی (٢٠) ساڵ تێدەپەڕێت بە سەر توشبونم بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، کەچی ئێستاش دوای ئەوەی کە تەمەنم گەیشتۆتە نزیکەی (٤٠) ساڵ، هەست دەکەم هێشتا لەگەڵ دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە لە ململانێدام، و هێشتا بە دەست ترس و خەیالاتی نەخۆشیەکە هەر گیرۆدەم. من کەوتمە داوی نەخۆشیەکە، چارەنوسم چی بەسەردێت؟، لە ژیانمدا چیم بەرهەم هێناوە...؟ نەخۆشی شیزۆفرینیا نەخۆشیەکی زۆر بە ئازارە، کە هەمو ڕۆژەکانم بە ئازارەکانیەوە بە سەر دەبرد... لەوانەیە ئامادەییم بۆ توشبون بەم نەخۆشیە لە ڕێگای بۆماوەییەوە بێت... لە سەرەتای خوێندنم لە قۆناغی ناوەندی لە کەسایەتیمدا هەستم بە جیاوازی کرد، ئەو کات هەستم بە گرنگی ئەم گۆڕانکاریانە نەدەکرد و گرنگیم پێیان نەدەدا – هەرچەندە کەسانی تر نکۆڵیان لەم گۆڕانکاریانە دەکرد و پەیان پێ نەدەبرد، بەڵام من هەستم بەوە دەکرد ئەم گۆڕانکاریانە یەکەم نیشانەن لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە – دواتر هەستم بە داخراوی و دابڕان لە کۆمەڵگا کرد... هەستم بەوە دەکرد من کەسێکی نەفرەت لێکراو و تەنیام و ڕقم لە هەمو کەس دەبویەوە.. و هەستم دەکرد بۆشاییەکی زۆر گەورە لە نێوان من و جیهاندا هەیە....، وەك ئەوەی، کە هەمو خەڵکی زۆر لێمەوە دووربن.

دوای چونیشم بۆ زانکۆ، تەمبەڵیم دەکرد لە خوێندن و هەستم بە دابڕان و تەنیایی دەکرد و پێم وابو من بۆ ژیانی زانکۆیی و ژیانی گشتیی و

www.iqra.ahlamontada.com

تێکەڵبونم لەگەڵ کەسانی تر کەسێکی شیاونیم، تەنانەت هیچ هاوڕێیەکی نزیکیشم نەبو... هەرچەندە کاتیش تێدەپەڕی منیش زیاتر هەستم بە دابڕاوێتی دەکرد و کەمتریش گفتوگۆم لەگەڵ قوتابیان و هاوڕێکانم دەکرد، و لە کاتی وانە خوێندنیشدا لە پۆلەکەمدا زیاتر خۆم بە وێنە کێشان و هۆنراوە نوسین سەرقاڵ دەکرد و لە وانەخوێندن دوور دەکەوتمەوە و تەنانەت خواردن و خواردنەوەشم فەرامۆش کردبو و زۆربەی جاریش شەوانە، کە دەخەوتم جل و بەرگەکانم نەدەگۆڕی و بە جل و بەرگەکانی دەرچونم دەخەوتم و هەندێ لە کارە ڕۆتینیەکانی ژیانیشم وەك خۆشوشتن و پاك و خاوێن ڕاگرتنی کەسێتی خۆم فەرمامۆش کردبو.

لە کۆتایی یەکەم ساڵی خوێندنم لە زانکۆ، توشی یەکەم نۆرەی نەخۆشیەکە بوومەوە، و نەمدەزانی لە دەورووبەری من چی ڕودەدات و هەستم بە ترسێکی زۆر دەکرد. لە ئەنجامدا توشی سەرلێشێوان و شەکەتی هاتم، و بۆ یەکەم جار گوێبیستی هەندێ دەنگی نامۆ بووم.

هەر بەم هۆیەشەوە ڕەوانەی نەخۆشخانەی دەرونی کرام و حاڵەتەکەم بە نەخۆشی شیزۆفرینیا دەستنیشانکرا و پاشان لە ڕێگای بەکارهێنانی داودەرمانی دەرونی دەستیانکرد بە چارەسەرکردنم و دوای چەند هەفتەیەك و باشتربونم، نەخۆشخانەم جێهێیشت، بەڵام لە سەرەتای تەمەنی بیست ساڵیمدا (کە ئەم کاتەی تەمەنەشم کاتێکی زۆر گونجاو بوو بۆ پێکهێنانی پەیوەندی هاوڕێتی و گەشەدان بە کارامەییە کۆمەڵایەتیەکان و چێژ وەرگرتن لە ژیان)، کەچی من زۆربەی کاتەکانی ژیانم لە نەخۆشخانە و دیدەنگە دەرونیەکان (العیادات النفسیە) بەسەر برد، بۆیە زۆر جار هەناسەی سارد هەڵدەکێشم بۆ ئەو هەمو ساڵانەی لە تەمەنم بە فیڕۆ چون.

www.iqra.ahlamontada.com

پاشان هەوڵمدا و تەکانمدا بەرخۆم و بڕیارمدا خۆم کۆنترۆڵی نەخۆشیەکەم بکەم و بە سەریدا زاڵبم و منیش کەسایەتی و ژیانێکی تایبەت بەخۆم هەبێت، بۆیە بڕیارمدا پڕۆسەی هاوسەرگیری پێکبێنم، بەڵام دوای سێ ساڵ لە پێکهێنانی خێزان، لەگەڵ خێزانەکەم لێك جیابومەوە، ئەمەش بە هۆی دووبارە گەڕانەوەی نەخۆشیەکەم، کە لە سەر شێوەی نۆرەی نەخۆشی بە شێوەیەکی سادە دەهات و دەچو، بەڵام دواتر بەشێوەیەکی زۆر توند نەخۆشیەکەم سەری هەڵدایەوە، ئەمەش دوای ئەوەی وازم لە چارەسەریە دەرونیەکان هێنا و سەرەڕای ئەوەش سەرەتا نکۆڵیم لە بوونی نەخۆشیەکە دەکرد و تەنانەت ئەوەشم لە خانەوادەکەم دەشاردەوە، کە وازم لە چارەسەریەکان هێناوە تا ئەو کاتەی جارێکی تر دیاردەکانی نەخۆشیەکە بەدیارکەوتنەوە و جارێکی تر بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك بە مەبەستی چارەسەر کردنم ڕەوانەی نەخۆشخانە کرامەوە، پاشان باری تەندروستیم باشتر بوویەوە، بەڵام ئێستا دوو دڵم لە بەکارهێنانی چارەسەریە دەرونیەکان لە دیدەنگە دەرەکیەکان.

نەخۆشی دەرونیش وەك هەمو نەخۆشیە درێژخایەنەکانی تر وایە و لە کاتی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە پێویستە هەردەم پێشبینی ڕودانی کاتی خۆش و ناخۆشی لێ بکرێت، بۆیە پێویستە لە سەرم ئەو کاتەی تەندروستیم باشە، ژیانم بە خۆشی بگوزەرێنم و هەمو کارەکانم بە ڕاستی وەربگرم و بە پێی تواناش هەوڵی خۆم لە ژیان بدەم، چونکە دەزانم ڕۆژانێکیش دێن توشی نەخۆشیبم، هەروەها پێویستیشە لە سەر پسپۆڕان و ئەندامانی خانەوادەی نەخۆشەکان لە دیارکردنی ئامانجە واقیعیەکان لە ژیانیاندا یارمەتی نەخۆشەکان بدەن، وەك چۆن تکایان لێدەکەم، کە بە هیچ

www.iqra.ahlamontada.com

شێوەیەك نائومێد نەبن لێمان، چونکە ئەو کات ئێمەش خۆمان ماندوو ناکەین ئەگەر بزانین ئەو کۆششەی دەیکەین بێ سود دەبێت.

نەخۆشی شیزۆفرینیا چۆن کار لە خێزان دەکات:

"خانەوادەی ئەو کەسانەی نەخۆشی عەقڵیان هەیە، بەردەوام لە سەرلێ شێواویدان (بەردەوام بە دوای پرسیارە بێ وەڵامەکاندا دەگەڕێن)، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئومێدی خێزانەکان بۆ چاکبونەوەی نەخۆشەکانیان بگۆڕێت بۆ بێ ئومێدی و نوشست، و هەندێ لە خێزانەکانیش سەرەڕای هەوڵدانیان بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکانیان و لە ئەنجامی بێ ئومێدبونیان توشی تێکشکانیش دەبنەوە".

کاتێك خانەوادەیەك ئەوە دەزانێت یەکێ لە ڕۆڵەکانیان توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بووە لایەنی سۆزداریان شلۆقی تێدەکەوێت، و بەردەوام هەن لە بارێکی ناخۆش و توشبون بە شۆك و غەمباری و تورەیی و سەرلێ شێوان، کە هەندێ لە خێزانەکان بەم شێوەی خوارە باس لە کاردانەوەکانی خۆیان لەگەڵ ئەم نەخۆشیە دەکەن:-

- دڵەڕاوکێ: ئێمە هەردەم لەوە دەترسین بە تەنیا جێی بهێڵین لە ترسی ئەوەی نەوەك خۆی ئازاربدات.
- ترسان: هەردەم لەوە دەترسین نەخۆشەکەمان خۆی و کەسانی تر ئازاربدات.
- هەستکردن بە شەرمەزاری و تاوانبارێتی: ئایا ئێمە سەرزەنشت کراوین؟ و خەڵکی چۆن سەیرمان دەکەن؟
- هەست کردن بە دابڕان: هیچ کەس ناتوانێت لە ئێمە تێبگات؟؟

www.iqra.ahlamontada.com

- بەردەوام ئەمە دەڵێینەوە بۆ چی ئەمە بەسەر ئێمەهات؟؟
- ئێمە ئەومان زۆر خۆش دەوێ، بەڵام کاتێك بە هۆی نەخۆشیەکەیەوە وەك کەسێکی درِندەی لێدێت حەزدەکەین زۆر لێمان دوورکەوێتەوە.
- رِق لێبونەوە و ئیرەیی پێبردن: خوشك و براکانی ئیرەیی زۆر پێ دەبەن، ئەمەش لە بەر ئەو هەمو بایەخە زۆرەی پێی دەدرێت.
- خەمۆکی: ئێمە بەبێ گریان ناتوانین قسە بکەین.
- نکۆڵی کردنێکی تەواو لە نەخۆشیەکە: بە هیچ شێوەیەك ناکرێ شتی وا لە خانەوادەکەمان روبدات.
- یەکتر تۆمەتبارکردن: "ئەگەر تۆ باوکێکی باش بوویتایە ئەوا ئەم نەخۆشیەش توشی منداڵەکەمان نەدەبو".
- بێ توانایی لە بیرکردنەوە و قسەکردن لە سەر هیچ بابەتێکی تر جگە لەم نەخۆشیە: واتە هەمو ژیانمان بە مەبەستی دۆزینەوەی رێگاچارەیەك تەنیا لە دەوری ئەم گرفتە دەخولێتەوە.
- لێکترازانی خێزان: پەیوەندیم لەگەڵ خێزانەکەم زۆر سارد بووە... و لە ناخەوەش هەست بە مردنی لایەنی سۆزداریم دەکەم.
- لێك جیابونەوە: ئەم نەخۆشیە خانەوادەکەمی وێرانکرد.
- بیرکردنەوە لە گۆرِینی شوێنی نیشتەجێ بوونم: لەوانەیە ئەگەر لە شوێنێکی تر بژین باری تەندروستی نەخۆشەکەشمان باشتربێت.

www.iqra.ahlamontada.com

- نەخەوتن بە ئاسودەیی و هەستکردن بە ماندویێتی: لە ڕواڵەتمدا هەست بە پیربون دەکەم بە شێوەیەکی زۆر زیاتر لە ساڵانی ڕابردو.
- دابەزینی کێش: هەست بە گێژبون و سەر سوڕانێکی زۆر توند دەکەم، کە ئەمەش کاری کردۆتە سەر تەندروستیم و دابەزینی کێشم.
- پاشەکشێ کردن لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان: ناتوانین بەشداری لە کۆبونەوە خێزانیەکان بکەین.
- سەرقاڵبون بۆ گەڕان بە دوای لێکدانەوە ئەگەریەکان: ئایا دەبێ هۆکاری ڕودانی نەخۆشیەکە و توشبونی ڕۆلەکەمان بەم نەخۆشیەوە بەهۆی ئەوە نەبێ، کە ئێمە شتێکمان لێی کردبێت.
- سەرقاڵبون بە داهاتو: ئایا دەبێ دوای مردنی ئێمە چی بە سەر نەخۆشەکەمان بێت و کێ چاودێری بکات.
- یەکتر سەرزەنشت کردن و خەجاڵەت کردن: سەرەڕای ئەوەی، کە هیچ کەسێك بەرپرس نییە لە ڕودانی ئەم نەخۆشیە، کەچی هەندێك کەس بە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیەوە بەردەوام یەکتر سەرزەنشت دەکەن.
- ئەوەی لێرەدا جێگای بەدبەختیە ئەوەیە، کە لە نێو نەخۆشەکان و خانەوادەکانیان ئاراستەیەکی باو هەیە لە سەر سەر زەنشت کردنی یەکتر و خۆیان، سەرەڕای ئەمەش زۆر جار خوشك و براکانی نەخۆشەکەش، توشی هەمان ئەو ترس و نیگەرانیەی دایك و باوکیان دەبنەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم چیرۆکەی خوارەوەش یەکێکی ترە لەو چیرۆکانەی، کە باس لە ئەزمونێکی تاڵی باوکێك دەکات لەگەڵ ڕۆڵە توشبوەکەی بەم نەخۆشیە، ئەم باوکە باس لەوەش دەکات کە چۆن بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە هەمیشە هەستی بە شەرمەزاری و تاوانبارێتی خۆی کردوە، باوکەکە بەم شێوەیە باس لە بەسەرهاتی خۆی دەکات:

"من دوو کوڕم هەیە کوڕە گەورەکەم کە تەمەنی (٢٢) ساڵە توشی نەخۆشی پوکانەوەی ماسولکەکان هاتوە و کوڕە بچوکەکەشم کە تەمەنی (٢١) ساڵە ئەویش توشی نەخۆشیەکی عەقڵی درێژخایەن بووە.

ئەو کوڕەم، کە لە ڕوی لاشەییەوە توشی پەککەوتەیی هاتوە، پێویستی بە چاودێریکردنێکی تایبەت هەیە و لە هەر شوێنێك بێت دەتوانرێت چاودێری بکرێت و هانبدرێت، چونکە پەککەوتەییەکەی زۆر ڕون و ئاشکرایە، بۆیە زۆر جار خانەوادەکەی و هاوڕێکانی دڵی خۆی بۆ دەکەنەوە و یارمەتی دەدەن، ئەمەش بۆ ئەوەی ژیان و گوزەرانی باشتربکەن.

بەڵام سەبارەت بە کوڕەکەی ترم، ئەویان بە پێچەوانەوە... تێگەیشتنی بۆ شتەکان زۆر خراپە و دەرگاش بەڕوی خۆی دادەخا... ئەو پلەی پەککەوتەییەکەی یەکجار خراپە، بەڵام لە بەر ئەوەی پەککەوتەییەکەی ڕون و ئاشکرا نییە، بۆیە کەسانی تر هەستی پێناکەن.

باپیرە و مام و خاڵ و ئامۆزاکانیشی هەمویان واهەست دەکەن، کە ئەو کەسێکی تەمبەڵ و گەوج و بێ ڕەوشتە، و هەردەم ئەوەش دەڵێن گوایە بە باشی پەروەردە نەکراوە و کاتێکیش تەلەفۆن بۆماڵمان دەکەن تەنیا لەو کوڕەم دەپرسن، کە لە ڕوی لاشەییەوە پەککەوتەیە و قسەی لەگەڵ دەکەن، بەڵام بە هیچ شێوەیەك قسە لەگەڵ براکەی تری ناکەن و تەنانەت زۆر جار خۆزگەی ئەوە دەخوازن هەر نەبوایە".

www.iqra.ahlamontada.com

ئەندامانی خانەوادەی کەسێکی توشبو بە شیزۆفرینیا، بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکانیان پێویستیان بە چی هەیە؟

- بەدەستهێنانی کاتێکی تەواو و تێگەیشتنێکی باش، بۆ تێگەیشتن لە سروشتی نەخۆشیەکە.
- پاڵپشتکردنیان لە لایەن ئەو خانەوادە و کەسانەی، کە بەرەنگاری هەمان نەخۆشی بوونەوتەوە، چونکە ئەم خانەوادانە هەمویان هەست بە ئاستی ئەو زیانە دەکەن، کە لە ئەنجامی سەرزەنشتکردنی یەکتر بەریان دەکەوێ، هەر لەم ڕێگایەشەوە زۆر لە خانەوادەکان هەست بە هێزی ئەو خۆشەویستیە گەورە و عەمبارکراوەی لە ناخیان حەشاردراوە دەکەن، کە بۆ یەکتر هەیانە.

بۆ دایك و باوکان... پلانێك بۆ داهاتو...

هاندانی لاوێکی پێگەیشتو بۆ بایەخدان بە ژیان و کارکردن لە دەرەوەی ماڵەوە کارێکی زۆر باش و خوازراوە و بە پەسەند نەکردنی و فەرامۆشکردنیشی دانانرێت، بەڵام ئەم کارە سەبارەت بە کەسێك توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بووە بە هەنگاوێکی سەرەتایی دادەنرێت بەرەو ژیانێکی سەربەخۆ.

ژیانی سەربەخۆیی و جیا لە خانەوادە واتای ئەوە دەگەیەنێت، کە جۆری ئەو کاتەی ئەندامانی خانەوادەیەك لەگەڵ یەکتر بە سەری دەبەن باشتردەبێت، و هەمو لایەکیش کەمتر هەست بە پەشۆکانە دەرونیەکان دەکەن. چونکە هیچ کەس ناتوانێت بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر لە کارکردن

www.iqra.ahlamontada.com

بەردەوامبێت و لە ڕوی سۆزداریشەوە بەردەوام لە هەڵچوندابێت، بەبیَ ئەوەی ڕوبەڕوی ئەزیەت و ئازاری دەرونی و لاشەیی نەبێتەوە.

هەردەم ئەمەشت لە یادبێت نەخەۆشی شیزۆفرینیا نە تێکەڵ دەبێت و نە دەشکەوێتە ژێر کاریگەری زیرەکی تاك، و ئەگەر دایکان و باوکانیش لە بەخشینی هەرشتێك هەیانە بە نەخۆشەکەیان بەردەوامبن و تەنانەت ئەگەر بۆ خزمەتکردنیان خۆشیان بسوتێن ئەوا ئەم کارەیان نە سود بە خۆیان و نە بە نەخۆشەکە و نە بە هیچ کەسێکی تریش ناگەیەنێت، بەڵکو ئەمە دەبێتە هۆکارێکیش بۆ نەخۆشەکە بۆ ئەوەی زۆر هەست بە تاوانبارێتی خۆی بکات بە هۆی ئەو هەمو قوربانیە زیاد لە پێویستەی، کە دایك و باوکی بۆ ئەویان داوە، بۆیە واباشترە خانەوادەی نەخۆشەکە لە بڕی ئەمە ئەو چەند خاڵەی خوارەوە جێبەجیَ بکەن:

- پێویستە لە سەر خانەوادەی نەخۆشەکان مافێکی تەواو و گونجاو بە نەخۆشەکەیان ببەخشن، ئەمەش لە پێناو بەرژەوەندی نەخۆشەکە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ، وەك چۆن شتێکی زۆر سودبەخشیش دەبێت ئەگەر ئەندامانی خانەوادەی نەخۆشەکە هەوڵبدەن بۆ ئەوەی، کە پەرە بە ژیانی کۆمەڵایەتی خۆیان بدەن لە دەرەوەی ماڵەوەیان ئەگەر چی بە شێوەیەکی زۆر سادەش بێت.
- شتێکی زۆر ئەستەم وگرانە بهێڵین نەخۆشەکە بەردەوام بە تەنیا لە ماڵەوە بچێتە دەرەوە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەبیَ هەوڵی لەگەڵ بدریَ بۆ ئەوەی پلە بە پلە ئەم کارە بکات و ڕێگای پیَ بدریَ بۆ ئەوەی لە ماڵەوە بچێتە دەرەوە... چونکە ئەمە دەبێتە یەکەم هەنگاو بۆ ژیانێکی سەربەخۆ و گوزەرانێکی باشتر.

www.iqra.ahlamontada.com

- دەرچون لە ماڵەوە بۆ هەمو کەسێك پێویستیەکی گرنگە، چونکە ئەندازەی خۆشەویستی و چاودێری کردنی دایکان و باوکان بۆ رۆڵەکانیان هەرچەندە بەهێزیش بێت، بەڵام لەگەڵ بە تەمەنداچونیان توانای ئەوانیش بۆ چاودێری کردنیان کەمتر دەبێتەوە، بۆیە باشتروایە زو هەوڵبدرێت بۆ ئەوەی پلانێك بۆ نەخۆشەکە دابنرێت لە تەمەنێکی گونجاودا، ئەمەش بۆ بەدەست هێنانی ژیانێکی سەربەخۆ.
- یەکێ لە بیرۆکە باشەکان بۆ هەندێ لەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون، هەوڵدانە بۆ ڕەخساندنی ژیانێکی سەربەخۆ و دوور لە خانەوادەکەی، ئەگەرچی وەك ئەزمونێکی سەرەتایش بێت... خۆ ئەگەر ئەم بیرۆکە و هەوڵدانەش سەرکەوتنی بە دەست نەهێنا ئەوا دەکرێ بۆ ماوەیەکی کورت جارێکی تر نەخۆشەکان بگەڕێندرێنەوە ماڵەوە و پاشان جارێکی تر هەمان ئەو هەوڵەیان لەگەڵ دووبارە بکرێتەوە.
- وەك چۆن پێویستیشە هەمو لایەك ئەوە بزانن، کە ئەم هەوڵە تەنیا سەرەتایەکە...، بۆچی؟...چونکە ئەگەر ئەم ئەزمونە سەرکەوتوش نەبو ئەوا نابێ هیچ کەسێك هەست بەوە بکات و پێی وابێت هەمو شتێك و هەمو کارێك، کە نەخۆشەکە پێی هەڵبستێت لە ئەنجامدانی سەرکەوتن بە دەست ناهێنێت.

ڕۆڵی خێزانەکان لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

ئەو توێژینەوانەی لە سەر خێزانی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بوونە ئەنجامدراون، ئەمەیان دەرخستووە، کە بوونی

www.iqra.ahlamontada.com

کەشوهەوایەکی تەندروست لە نێو خێزاندا، ڕۆڵێکی گەورەی هەیە بۆ باشترکردنی دەرفەتەکانی سەقامگیربونی بارودۆخی تەندروستی نەخۆشەکە و پێشگرتن لە دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە، بۆیە لەم بارەیەوە خێزانەکان دەتوانن لە هەمو بوارێکەوە ڕۆڵێکی گەورە بگێڕن بۆ یارمەتیدانی کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا. ئەگەر هەر یەکێکیش بیەوێ گرنگی بدات بە گرفتەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا لە خێزانەکەیدا، ئەوا دەبێ سەرەتا فێری هەندێ لە بنەماکانی نەخۆشیەکە بێت، کە ئەوانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:

نیشانە وریاکەرەوەکان:

ئەگەر هەندێ هەڵسوکەوتی ڕەق لە نەخۆشە بە دیارکەوت ئەوا گەڕان بە دوای ئامۆژگارییە پزیشکیەکان شتێکی سوودبەخش دەبێت، هەندێ لە نۆرە توندەکانی نەخۆشیەکەش لە ناکاو ڕودەدەن و هەندێ جاریش لە کاتێك لە کاتەکان دیاردەکانیش بەدیار دەکەون.

ئەمانەی خوارەوە چەند دیاردەیەکی گرنگن لە دیاردەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

- گۆڕانێکی ڕون و ئاشکرا لە کەسایەتی نەخۆشەکە.
- بەردەوام هەستکردنی بەوەی کە چاودێری دەکرێ.
- بە ئەستەم کۆنترۆڵ کردنی بیرکردنەوەکان.
- بیستنی هەندێ دەنگ و قسە، کە کەسانی تر ناتوانن گوێبیستیبن.
- زۆر دابڕانی لە کۆمەڵگا.
- بینینی هەندێ شت، کە کەسانی تر ناتوانن بیانبینن.

www.iqra.ahlamontada.com

- دەربڕینی هەندێ وشە لە کاتی قسەکردن، کە هیچ واتایەکیان نییە.
- زێدەڕۆیی کردن لە هەڵسوکەوتەکانی، وەك زۆر ڕوچون لە ئاین پەروەرێتی بە شێوەیەکی توندڕەوانە.
- تورەبونی بەبێ هۆکارێکی دیارکراو و لەگەڵ ترسێکی زۆر.
- نەخەوتن و زو هەڵچون.

هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین کە هەندێ جار بوونی ئەم دیاردانە و دەرکەوتنیان لە سەر کەسێك بەڵگە نین لە سەر بوونی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەو کەسە، چونکە لەوانەیە هۆکارەکەی بوونی نەخۆشیەکی تر بێت لەلای ئەو کەسە، وەك نەخۆشی ئالودەبون بە داودەرمانەکان یان بە هۆی بوونی نەخۆشیەکی ئەندامیەوەبێت لە دەزگای دەمارەکان، یانیش بە هۆی توشبونی کەسەکە بێت بە پشێویەکی توندی لایەنی سۆزداری، بۆ نمونە مردنی ئەندامێکی خێزانەکەی. بۆیە هەردەم هەوڵبدە بۆ ئەوەی دەستپێشخەری بکەی لە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە، ئەمەش کاتێك هەستت بە دیارکەوتنی دیاردەکانی نەخۆشیەکە کرد، هەڵبەت ئەمەش بە هەوڵدان بۆ گەڕان بە دوای پزیشکی تایبەت بەم نەخۆشیە دەبێت، تاکەکانی خێزانیش یەکەم کەسن تێبینی دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە دەکەن، بۆیە پێویستە ئەمەشت لە یادبێت کاتێك نەخۆشەکە پێیوابو ئەو وڕێنانەی دەیانکات و ئەو شتە خەیاڵیانەشی ئەو دەیانبینێت، شتی ڕاستن، ئەوا بێگومان بەکارهێنانی چارەسەریەکانیش ڕەتدەکاتەوە.

تا بۆت دەکرێ هاوکاریی پزیشك بکە بە پێدانی هەرچی تێبینی و سەرنجێك هەتە، لە سەر بار و دۆخی نەخۆشەکە و هەوڵیش بدە، کە زۆر ورد بیت لە باسکردنی دیاردەکانی نەخۆشیەکە بۆ پزیشك، وەك چۆن دەشکرێ

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم تێبینیانە تۆماربکەی و پێشکەشی پزیشکەکەی بکەی، چونکە ئەم تێبینیانەی تۆ یارمەتیدەرێکی باش دەبن بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە بە شێوەیەکی وردتر.

یارمەتیدان بۆ پێشکەشکردنی چارەسەری:

پەیوەندی نێوان پزیشك و نەخۆش، پەیوەندیەکی زۆر گرنگە و پێویستیشە ئەم پەیوەندیە پارێزگاری لێ بکرێت و تایبەتمەندی نەخۆشەکە ڕەچاوبکرێت و هەمو ئەو نهێنیانەی نەخۆشەکەش بۆ پزیشکەکەی دەیاندرکێنێ دەبێ پارێزگاریان لێ بکرێت و بڵاو نەکرێنەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا خانەوادەی نەخۆشەکەش مافی ئەوەیان هەیە، کە هەندێ زانیاری دەربارەی بارودۆخی نەخۆشەکەیان بزانن، کە ئەمەش دەبێتە یارمەتی دەرێکی باشتر بۆ چاودێری کردن و پێشکەشکردنی چارەسەریەکی گونجاو تر بۆ نەخۆشەکە. بەشێکی گەورەی کاری پزیشکیش زۆر جار بریتیە لە گفتوگۆکردن و ڕونکردنەوە و ئاراستەکردنی ئەو خانەوادانەی زۆر نیگەرانی نەخۆشەکەیانن، و زۆر جاریش پزیشکە دەرونیەکان بە مەبەستی باشترکردنی باری تەندروستی نەخۆشەکە بۆ یارمەتیدانیان پشت بە خانەوادەی نەخۆشەکان دەبەستن، ئەمەش لە بەر ئەوەی پزیشکەکان ئەمە باش دەزانن، کە هەر یەکێ لە کەسە نزیکەکانی نەخۆشەکە دەتوانن یارمەتی نەخۆشەکە بدەن بۆ زوتر چاکبونەوەی و ڕزگار بوونی لەم نەخۆشیە، وەك چۆن پێویستشیە ئەوە بزانین ئێمە وەك کەسێکی نزیك و هاوڕێی نەخۆشەکە چۆن هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەین... و چی بکەین و چی بڵێین کاتێك لەگەڵی دەبین؟؟ چونکە ئەمەش گرنگیەکی زۆری بۆ نەخۆشەکە و زوتر چاکبونەوەی هەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

بۆیە لەم بارەیەوە پێویستە گفتوگۆ لە سەر ئەم بابەتانەی خوراوە، لەگەڵ پزیشکی چارەسەرکار بکەین:

- دیاردە و نیشانەکانی نەخۆشیەکە.
- دەرەنجامە چاوەڕوانکراوەکانی نەخۆشیەکە.
- ستراتیژییەتی چارەسەرکردن.
- نیشانەکانی دووبارە سەر هەڵدانەوەی نەخۆشیەکە.
- چەند زانیاریەکی تری پەیوەست بە نەخۆشیەکە.

بۆیە پێویستە لە سەر خانەوادەی نەخۆشەکە لیستێکی تایبەت بە نەخۆشەکەیان هەبێت، کە پێکهاتبێت لە چەند زانیارییەك و ئەمانەی خوارەوەش بگرێتەوە:

- نیشانەکانی نەخۆشیەکە، کە لە سەر نەخۆشەکە بەدیار دەکەون.
- هەمو ئەو داودەرمانانەی بەکارهاتون بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشەکە لەگەڵ ئەو ژەمانەش، کە پێیدراون.
- کاریگەریەکانی ئەو چارەسەریانەی لە ڕێگای پێدانی داودەرمانەوە بە دەست هاتون.

نیشانەکانی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە:

پێویستە خانەوادە و هاوڕێیانی نەخۆشەکە، زانیاریەکی تەواویان لە سەر نیشانەکانی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە هەبێت، ئەو نیشانانەی بە هۆی خراپتربونی باری تەندروستی نەخۆشەکە دەردەکەون، ئەمەش بە هۆی دەرکەوتنی هەندێ لە دیاردەکانی نەخۆشیەکە، ئەوەی لێرەشدا زۆر گرنگە بیزانین ئەوەیە، کە پێشبینی ئەوە بکەین ئەم نەخۆشیە لە کاتێك لە

www.iqra.ahlamontada.com

کاتەکان لەوانەیە دووبارە سەر هەڵبداتەوە و ئەم نیشانانەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێن، گرنگترینی ئەم نیشانانەش بریتین لە:

- زۆر پاشەکشێ کردنی لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.
- پیسی و پۆخڵی و بایەخ نەدان بە پاکوخاوێنی کەسێتی خۆی.

هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین کە:-

- زۆر خۆماندوکردن و شڵەژانە دەرونیەکان، دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە زیاتر بەرەو خراپی دەبەن.
- هەرچەندەی نەخۆشەکە بە تەمەندا بچێت دیاردەکانیش کەمتر دەبنەوە.

هەندێ ڕێنمایی و پێشنیار، بۆ هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسانی توشبو بە نەخۆشیە دەرونیەکان:

یەکەم: هەستی خۆت بزانە بەرامبەر بەو کەسەی نەخۆشی دەرونی هەیە:-

- ئایا لە نەخۆشەکە دەترسی؟ ئایا لەوە دەترسی نەخۆشەکە یەکێ لە ئەندامانی خێزانەکەت ئازاربدات؟
- ئایا لەوە دەترسی نەخۆشەکە ئازاری خۆی بدات؟

کەواتە ئەگەر دەترسی سەبارەت بەو ترسەی کە هەتە لە نەخۆشەکە، گفتوگۆ لەگەڵ پزیشکێکی دەرونی و پسپۆڕێکی کۆمەڵایەتی بکە، چونکە هەر پرسیارێکیان ئاراستە بکەی، ئەوا بێگومان لە کاتی وەڵامدانەوەیان لەگەڵتدا ڕاستگۆدەبن... و هەر هۆکارێکی تریش، کە ببێتە مایەی ترس و نیگەرانی بۆ تۆ ئەوا پێتڕادەگەیەنن، هەروەها یارمەتیشت دەدەن لە

www.iqra.ahlamontada.com

گرتنەبەری هەر ڕێوشوێنێك، كە پێویست بكات بۆ بەرەنگاربونەوەی ئەم مەترسیانە، بەڵام ئەگەر هیچ هۆكارێكیش نەبو بۆ تۆ ببێتە مایەی مەترسی، كە بەزۆریش هەروایە، ئەوا دڵنەوایی پزیشكەكان لە داهاتو دەبێتە یارمەتی دەرێكی زۆر باش بۆ هێوربونەوە و نەترسانت لە هەمو ئەو شتانەی، كە پێویست بە لێترسانیان ناكات.

- ئایا لە بەر چەند هۆكارێكی دیاركراو هەست بە تاوانبارێتی خۆت دەكەی بەرامبەر بە نەخۆشەكە؟... ئایا تۆ هەست بەوە دەكەی بە شێوەیەك لە شێوەكان هۆكاری ڕودانی ئەم نەخۆشیە بیت؟... ئایا هەست بەوە دەكەی تۆ هۆكاری ئەوە بوبیت نەخۆشیەكەت زیاتر كردبێت؟ بێگومان بە سەرزەنشت كردنی خۆت و ئەو شتانەی لە ڕابردو بە هەڵە ئەنجامتداون بە هیچ شێوەیەك ناتوانی یارمەتی نەخۆشەكە بدەی... بەڵكو دەبێ سەبارەت بە هەمو ئەو شتانە گفتوگۆ لەگەڵ پزیشكێك، یان پسپۆڕێكی دەرونی، یانیش كۆمەڵایەتی بكەی بە مەبەستی چارەسەركردنیان.
- نەخۆشیە دەرونیەكان لە تواناياندایە تەنانەت سەقامگیرترین و ئارامترین خانەوادە بهەژێنن و بیانگۆڕن و لێكیان هەڵوەشێنن، چونكە ئەم نەخۆشیە وەك بارێكی تۆقێنەر وایە بۆ خانەوادەكان... هەست نەكردنت بە میهرەبانی بەرامبەر بە نەخۆشەكە هیچ بیانویەكی نیيە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەزەیی هاتنەوەشت، پێی لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی زۆر كار هەیە ئەنجامی نەدەی، لە كاتێكدا پێویستبو ئەنجامیان بدەی، یان هەندێ شت دەكەی، كە دواتر لە ئەنجامدانیان پەشیمان دەبیەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

• هەندێ جار هەندێ لە نزیکانی نەخۆشەکە ئیرەیی (حەسودی) بە نەخۆشەکە دەبەن، بۆ نمونە زۆر جار براکەی غیرە لە برا نەخۆشەکەی دەکات، ئەمەش تەنیا لە بەر ئەوەی برا نەخۆشەکەی هیچ بەرپرسیاریەتێکی لە ئەستۆ نییە و بە هۆی ئەو هەمو چاودێری کردن و بایەخ پێدانەی، کە لە لایەن کەسوکاری و پزیشك و ئەندامانی نەخۆشخانە بەدەستی دەهێنێت، بۆیە ئەگەر ئەم جۆرە هەستەت هەیە ئەوا هەوڵی بەرەنگاربونەوەی بدە... چونکە ئەگەر بەڕاستی هەست بەو ئازارە بکەی، کە نەخۆشەکە بە دەستیەوە دەینالێنێ ئەوا بێگومان ئەو حەسودیەی تۆ پێی دەبەی بە خێرایی نامێنێ و دەتوێتەوە.

•

دووەم: لە کاتی گەڕانەوەی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بۆ ماڵەوە:-

لە کاتی گەڕانەوەی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بۆ ماڵەوە و لە ماوەی چاکبونەوە نەخۆشەکە چەند گرفتێکی دێنە ڕێ، کە دەبێ ڕوبەڕویان ببێتەوە. هەر نەخۆشێکیش لە نەخۆشخانە خەوێنرابێت جا چ بە هۆی نەخۆشیەکی دەرونیەوە بێت یان نەخۆشیەکی لاشەیی، ئەوا لە کاتی دەرچونی لە نەخۆشخانە هەست بە ئاسودەیی ناکات، ئەمەش لە بەر ئەوەی دەرچونی نەخۆشەکە لەو کەش و هەوا پڕ لە ئاسایش و ئارامیەی نەخۆشخانە شتێکی ناخۆش دەبێت بۆی، چونکە لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە هەڵچونەکانی و شپرزەییەکانی سادەتربون و دەتوانرا بەرگەیان بگیرێت، بۆیە پێویستە لە سەر خانەوادەی نەخۆشەکە لە سەرتای ڕۆژ و حەفتەکانی یەکەمی گەڕانەوەی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە دەبێ هەندێ لە وشتانەی، کە لە نەخۆشخانە بۆی دەکران بە هەمان شێوە

www.iqra.ahlamontada.com

لە ماڵەوەش بۆی جێبەجیٚ بکرێن و خۆیان ڕابێنن لە سەر داواکاریەکانی نەخۆشەکە، هەندیٚ لەو شتانەش، کە بەڕواڵەت زۆر سادە دیارن، وەك وەلاٌم دانەوی تەلەفۆن و تۆقەکردن و پلاندانان بۆ ئەرکەکانی ڕۆژانەی دەبنە مایەی نیگەرانی بۆ ئەو کەسەی، کە تازە لە نەخۆشخانە دەرچوە، خزم و کەسانی نەخۆشەکەش ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە قۆناغی تازە چاکبونەوەی (نقاهە) نەخۆشەکە، ئەمەش بەوە دەبێت کە تێبینی ئەوە بکەن ئەو چارەسەریەی لە نەخۆشخانە بە نەخۆشەکە دراوە دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەی نەهێشتون، بەلاٌم لە هەمان کاتیشدا شتێکی ئاسایشە، کە نەخۆشیەکەی بە تەواوی بنەبڕ نەبێت.. کە ئەمەش بەو واتایە نییە نەخۆشەکە چاکبونەوەی بۆ نییە و بە تەواوی چاك نابێتەوە.

لە ماوەی ڕۆژەکانی یەکەمی نەخۆشەکەش لە ماڵەوەی پیٚ دەچێت، کە نەخۆشەکە تۆزێك شپرزەبێت و دەکریٚ هەندیٚ لە دیاردەکانی نەخۆشیەکەشی لیٚ بەدیار بکەونەوە، ئەمەش کاتێك بکەوێتە ژێر فشار و پاڵەپەستۆیەکی توند، بۆیە پێویستە لە سەر خانەوادەی نەخۆشەکە تێبینی ئەوە بکەن و هەمو شتێکی بۆ دابینبکەن بە شێوەیەك، کە فشارەکانی ڕۆژگار لە تواناکانی ئەو زیاتر نەبن لەو بارەی نەخۆشەکە تێیدایە، وەك چۆن شتێکی ئاوا ئاسانیش نییە ئێمە بتوانین ئەو پەڕی پلەی بەرزی و نزمی توانای بەرگری نەخۆشەکە دیار بکەین، مەگەر بە ڕاهاتن نەبیٚ لە سەری.

هەندیٚ شت هەن پێویستە لە سەرمان، کە نەخۆشەکەی لیٚ بپارێزین ئەوانیش وەك:

١) زو تێکەڵ بوونی لەگەڵ حەشامەتێکی زۆری خەڵك:-

نەخۆشەکە پێویستی بە کاتێکی تەواو هەیە بۆ ئەوەی جارێکی تر ڕابێتەوە لە سەر ژیانی سروشتی کۆمەلاٌیەتی، بۆیە پێویستە بە هیچ

www.iqra.ahlamontada.com

شێوەیەك هەوڵی ئەوەی لەگەڵ نەدرێت تا تێکەڵی خەڵك بێت، چونکە ئەمە وای لێدەکات جارێکی تر توشی شڵەژانی دەرونی ببێتەوە... لە لایەکی تریشەوە نابێ لە هەمو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی دابېڕین.

٢) چاودێری کردنی بە شێوەیەکی بەردەوام:-

ئەگەر بینیت نەخۆشەکە سەرقاڵی ئەنجامدانی هەندێ کارە، ئەوا بە هیچ شێوەیەك هەوڵی ئەوە نەدەی، چاودێری بکەی، چونکە ئەمە وای لێدەکات هەست بە توڕەبون بکات، لە هەمان کاتدا پێویست بەچاودێری کردنیشی ناکات.

٣) هەڕەشە لێکردن و ڕەخنە لێگرتنی:-

بە هیچ شێوەیەك هەڕەشەی ئەوەی لێ نەکەی، کە جارێکی تر بیگەڕێنیەوە بۆ نەخۆشخانە، یان بەبێ بوونی بەڵگەیەکی تەواو بەردەوام ڕەخنەی لێبگری و تەنگەتاوی بکەی.

٤) متمانە نەبون بە ئامادەباشی نەخۆشەکە بۆ گەڕانەوەی بۆماڵەوە:-

باوەڕت بە لێهاتویی و توانای نەخۆشەکە هەبێت، بۆ گەڕانەوەی بۆ ماڵەوە و ڕێزیش لە ڕای پزیشکی چارەسەرکاری نەخۆشەکە بگرە.

سێیەم: <u>دەرکەوتنی شپرزەیی و چاکتربونی نەخۆشەکە لە ماوەی چاکبونەوە:-</u>

یەکێ لەو شتانەی لەوانەیە خانەوادەی نەخۆشەکە ڕوبەڕوی ببنەوە، ئەو هەڵسوکەوتە چاوەڕوان نەکراوانەی نەخۆشەکەیە ئەنجامیان دەدات، ئەمەش یەکێکە لە جیاوازیە گرنگەکانی نێوان نەخۆشیە دەرونی و لاشەییەکان. چونکە ئەو نەخۆشەی قاچێکی شکاوە پێویستی بە ماوە و کاتێکی کەم هەیە بۆ چاکبونەوە، بەڵام کەسێکی توشبو بە نەخۆشی دەرونی ڕۆژێك لە

www.iqra.ahlamontada.com

ڕۆژان نە کەسێکی هەستیار بووە نە ئامادەباشیشی تێدابوە، بەڵام پاش ماوەیەك ڕاستەوخۆ جارێکی تر دەست دەکاتەوە بە سکاڵا کردن لە نەخۆشیەکەی ... بۆیەشە دەست دەکات بە تۆمەتبارکردنی خێزانەکەی بە چەند شتێك، کە ئەو لە خەیاڵی خۆی دروستی کردون... یان سکاڵای ئەوە دەکات کە ئەو دادوەری لە کارەکانی نابینێ یان ناتوانێت ئەو سەرکەوتنە بە دەستبێنێ لە ژیانیدا کە مافی خۆیەتی.

سەبارەت بە خزم و کەسانیشی ئەوا ئەو هەڵسوکەوتانە بەلایانەوە ئاشنان، چونکە پێشتر ئەمەیان بینیوە بە تایبەتیش لەو کاتەی، کە زۆر بە توندی توشی نەخۆشیەکە ببو، کەچی ئێستاش هەمان ئەو هەڵسوکەوتانە جارێکی تر لە هەمان ئەو کەسە دەبیننەوە، کە بڕیار وابو چاك بێتەوە !... ئێش و ژان و سەرلێشێواویش وا لە هەندێ لە ئەندامانی خێزانی نەخۆشەکە دەکات هەڵوێستێکی زۆر خراپ وەربگرن بۆ هەر هەوڵێك بدرێت بۆ گێڕانەوەی نەخۆشەکە بۆ سەر هەستە سروشتیەکەی جارانی... بەڵام لە ڕێگای بەکارهێنانی هەندێ وشەی هێمن و لە سەرخۆ بۆ ڕونکردنەوەی ڕاستیەکان و گۆڕینی بابەتەکە بە شێوەیەکی هێمنانە و دواتر دووبارە ڕونکردنەوەی ڕاستیەکان دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئاستەنگەکان و یارمەتیدانی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی ڕازی بێت بەو واقیعەی تێی کەوتوە.

لە پشوی چاکبونەوەی نەخۆشەکەش هەندێ نۆرەی چاکبونەوە و هەستکردن بە نیگەرانی ڕوبەڕوی نەخۆشەکە دەبنەوە بە تایبەتیش لە سەرتای یەکەم قۆناغی چاکبونەوەی (لەو کاتەی تازە جارێکی تر فێری ئەوە دەبێتەوە، کە چۆن دەست بە پەتی ژیانەوە بگرێتەوە و بێتەوە سەر ژیانە سروشتیەکەی جارانی) بۆیە لەم بارەشدا پێویستە لە سەر خانەوادەی نەخۆشەکە بەرگەی ئەوە بگرن، کە ئەگەر لە ناکاو هەڵسوکەوتێك لە

www.iqra.ahlamontada.com

هەڵسوكەوتەكانی نەخۆشیەكە لەلای نەخۆشەكەیان دووبارە سەری هەڵدایەوە بۆ بەرەنگاربونەوەی ڕوداوێكی چاوەڕوان نەكراو.

چوارەم: به هیچ شێوەیەك داوای گۆڕانكاری له نەخۆشەكە مەكە:-

داواكردن لە نەخۆشەكە بۆ ئەوەی هەڵسوكەوتەكانی خۆی بگۆڕێت هیچ سودێكی نابیٚ، چونكه ئەو هەر ئەو كارە دەكات كە پێشتر ئەنجامیداوە، ئەمەش لە بەر ئەوە نییە، كە ئەو كەسێكی بیٚ توانا و ترسنۆك و خۆپەرستبێت و هیچ بیرۆكەیەكی نەبیٚ لە سەر ئەنجامدانی ئەو هەڵسوكەوتەی كە ئەنجامی دەدات، یان لە بەر ئەوەی ئەو كەسێكی دڵ ڕەقە، بەڵكو ئەویش وەك هەمان ئەو كەسە وایە، كە گیرۆدە بووە بە دەست هەوكردنی سیەكانی و ناتوانێت پلەی گەرمی لەشی دابەزێنێت، یان ئەگەر تۆزێك زانیاری هەبوایە دەربارەی سروشتی نەخۆشیەكەی (هەرچەندە زۆربەی نەخۆشەكان دەربارەی سروشتی نەخۆشیەكەیان زانیاریان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە كەمی ئاماژەی پیٚ دەكەن) ئەوا ئەویش ڕێك وەكو تۆ زۆر بە پەرۆش دەبو، چونكه ئەویش دەبو بە كەسێكی بەهێز و ئازا و میهرەبان و ئومێدەوار و بەخشندە و بیرمەند، بەڵام بە هۆی توشبونی بەم نەخۆشیەوە ناتوانێت وابێت. هەروەها تێگەیشتن و پەسەندكردنی ئەم بابەتەش لە لایەن خزم و كەسانی نەخۆشەكە شتێكی زۆر ئەستەم و ناخۆشە، بەلاشتەوە شتێكی سەیر نەبیٚ كاتێك نەخۆشەكە هەوڵێكی زۆر دەدات بۆ ئەوەی بتناسێتەوە، و كاتێكیش بۆ نمونە ئەو دەبێتە ئامانج بۆ نیشانەكانی ڕەفتاری دوژمنكاریانەی نەخۆشیەكە لەلای خوشكیەوە، یان كاتێك هەمو ئەو شتانەی براكەت بۆ نەخۆشەكە ئەنجامیداوە دەبێتە مایەی شەرمەزاری و هەستكردن بە ساردێتی ئەوا دەبیٚ ئەمەت لە یادبێت، كە ئەمانەش هەمویان بەشێكن لە نەخۆشیەكە.

www.iqra.ahlamontada.com

پێنجەم: هاوکاری نەخۆشەکە بکە بۆ ئەوەی بزانێت شتی ڕاست کامەیە:ـ

کەسی توشبو بە نەخۆشیە دەرونیەکان هەردەم کێشەی ئەوەی هەیە، کە ناتوانێت جیاوازی لە نێوان ڕاستی و ناڕاستی بکات، لەوانەیە هەندێ بیرۆکەی هەڵەشی لەلا دروست بێت... بۆ نمونە پێی وایە، کە لە وانەیە ئەو کەسێکی تر بێت، یان کەسێکی نزیکی لەگەڵ ئەوەی ماوەیەکی زۆریشە مردوە کەچی ئەو پێی وایە هێشتا هەر زیندوە، یان کەسانێکی نامۆ دەیانەوێ ئازاری بدەن.. لەوەش زیاتر زۆر جار بەشێوەیەك بەرگری لەم بیرۆکانەی دەکات وەك هەر یەکێك لە ئێمە، کە زۆر بە کەللە ڕەقی بەرگری لە بیروڕاکانی دەکات و بێ ئەوەی لە ڕاستی و دروستیشی دڵنیابێت.. بەڵام نەخۆشەکە لەگەڵ ئەوەی بەرگری لە بیروڕاکانی دەکات توشی سەرلێشوانیش بووە لە جیاوازی کردن لە نێوان ڕاستی و ناڕاستی، بۆیە ئەو پێویستی بە یارمەتیدان هەیە بۆ ئەوەی جارێکی تر ڕاستی شتەکانی بۆ دەربخەینەوە، وەك چۆن پێویستیشە بە پێی توانا شتەکانی دەوروبەری بۆ ئاسان بکەین و نەیان گۆڕین، ئەگەر جارێکی تریش هاتەوەلات بۆ ئەوەی ڕاستی شتەکانی بۆ شیبکەیەوە ئەوا پێویستە لە سەرت، کە ئامادەبیت و زۆر بە شێوەیەکی لە سەرخۆیی جارێکی تر ڕاستیەکانی بۆ ڕونبکەیتەوە، بەڵام دەبێ ئاگاداری ئەوەش بیت بە هیچ شێوەیەك خۆت وادەرنەخەیت، کە تۆ باوەڕت بە بیروڕا نەخۆشەکانی و وڕێنەکردنەکانی ئەو هەیە و بە ڕاستیان دەزانی، لە لایەکی تریشەوە هەوڵی ئەوە مەدە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە هانبدەی تاکو خۆی لەم جۆرە بیرکردنەوانە ڕزگار بکات، بەڵکو بە زمانێکی زۆر سادە و ساکار پێویستە ئەوەی تێبگەیەنی، کە ئەم جۆرە بیرۆکانە بە هیچ شێوەیەك ڕاستەقینە نین و لەمە زیاتر دەمەقاڵێی لەگەڵ مەکە، و

www.iqra.ahlamontada.com

کاتێکیش هەندێ کاری نابەجێ دەکات ڕەزامەندی خۆتی بۆ نیشان مەدە، ئەگەر ڕەفتارەکانیشی بوونە هۆی بێزارکردنت ئەوا زۆر بە ڕاشکاوانە بێزاریی خۆتی پێ بڵێ، بەڵام ئەوەشی بۆ ڕون بکەرەوە، کە تۆ تەنیا لە ڕەفتارەکانی پەستی نەك خودی خۆی، ئەگەر ڕەفتارێکی شایستەشی ئەنجامدا کە لەگەڵ کەتوار هاودژ نەبو ئەوا پێویستە پاداشت بکرێت.

بۆ ئەوەی یارمەتی نەخۆشەکەش بدەی، بۆ ئەوەی پەی بە ڕاستی شتەکان ببات پێویستە تۆ زۆر ڕاستگۆبیت لەگەڵیدا، واتە کاتێك هەست بە شتێك دەکەی بە هەڵە تێی مەگەیەنە هەست بە شتێکی تر دەکەی، یان کاتێك تووڕەی پێی مەڵێ تووڕەنیم، تەنانەت لە بابەتە سادەکانیش خۆت بپارێزە لە فێڵ لێکردنی..چونکە ئەم جۆرە کەسانە زۆر ئاسانن بۆ فێڵ لێکردنیان، بەڵام هەر فێڵ لێکردنێکیشیان دەبێتە هۆی ئەوەی باوەڕ کردنیان بە شتە ڕاستەکانیش کەمتربێت... ئەگەر ڕاستیش لەلای ئەو کەسانە نەدۆزنەوە، کە خۆشیان دەوێن ئەی لە کوێ بیدۆزنەوە؟

شەشەم: بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لە جیهانە تایبەتیکەی خۆی دەربێنی:-

بە هۆی ئەو نەخۆشیە دەرونیەی توشی نەخۆشەکە هاتوە هەردەم ئارەزوی دابڕان دەکات لە کۆمەڵگاکەیدا، ئەمەش لە بەر ئەوەی لە تەنیایدا زیاتر هەست بە ئارامی و ئاسایش دەکات، بۆیە ئەو گرفتەی پێویستە ڕووبەڕوی ببیەوە ئەوەیە، کە دەبێ زیاتر هەوڵبدەی جیهانی دەوروبەری نەخۆشەکە سەرنج ڕاکێش بکەی، کە ئەمەش زیاتر دەکەوێتە سەر ئاستی تێگەیشتن و پەی بردنی تۆ بەم لایەنەی نەخۆشەکە، چونکە ئەگەر لێی دوورکەویەوە و فەرامۆشت کرد، یان لە کاتی قسە لەگەڵ کردنتدا هیچ بەهایەکت بۆی دانەنا... ئەوا لەم کاتەدا نەخۆشەکەش زیاتر هەست بە تەنیایی دەکات و هیچ پاڵنەرێکیش لە خۆیدا نابینێت تاکو هانی بدات بۆ

www.iqra.ahlamontada.com

بەشداریکردن لە ژیانی کۆمەڵایەتی، ئەمە لە لایەك و لە لایەکی تریشەوە ئەگەر فشاری زیاترت خستە سەری بۆ ئەوەی تێکەڵی کۆمەڵگابێت لە کاتێکدا ئەو هەست بە ترس دەکات لە ڕوبەڕوبونەوە و چاوپێکەوتنی لەگەڵ کەسانی نەناسراو، یان بەرگەی تێکەڵ بوون ناگرێت لەگەڵ کەسانی دەوروبەری، ئەوا بەم زۆری لێکردنەمان لە نەخۆشەکە دووبارە جارێکی تر دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی تەنیایی و داخرانی بە ڕوی کۆمەڵگادا، بۆیە پێوستە سەرەتا ڕەزامەندی ئەو وەربگیرێت ئەگەر ویستمان تێکەڵی کەسانی تری بکەین، بۆ نمونە ئەگەر ویستی سەردانی خزم و کەس و هاوڕێیانی بکات دەبێ ڕێگای پێ بدرێ، یان یەکێ لە خزم و کەس و هاوڕێیانی بانگهێشتیان کرد بۆ سەردانی و نانخواردن و ئەویش بەڵێنی چونی پێدان، کەچی ئارەزوشی نەدەکرد بچێت ئەوا لەم حاڵەتەدا پێویستە زۆر بە هێواشی و لە سەر خۆیی یارمەتی بدەی و ڕزگاری بکەی لەو هەڵوێستە و نەچونی بۆ ئەم بانگهێشتە بەبێ ئەوەی هەست بە شەرمەزاریش بکات.

ئەگەر توانیت هەوڵبدە بۆ ئەوەی لەگەڵی بچیت بۆ شوێنە گشتییەکان، بەڵام دەبێ ئاگاداری ئەوەشبی کارێك نەکەی ببێتە هۆی نیگەرانی ئەو، بۆ نمونە لە کاتی سەیرکردنی یاریەکان دەبێ خۆت بپارێزی لە هەڵچون، هەروەها هانیشی بدە بۆ ئەوەی بەردەوام هەوڵبدات بۆ بە دەستهێنانی ئەو ئاواتانەی هەیەتی.

حەوتەم: هاندانی نەخۆشەکە بە شێوەیەکی پلە پلەیی:-

پێویستە بە شێوەیەکی زۆرڕێکوپێك هانی نەخۆشەکە بدرێت بە تایبەتیش کاتێك، کە لەو دابڕاویەی بە هۆی نەخۆشیەکەوە توشی ببو دێتە دەرەوە، بەڵام دەبێ ئاگاداری ئەوەشبین نەخۆشەکە شایستەی ئەم هاندانە بێت، چونکە کاتێك کەسێك پاداشت دەکرێت و لە هەمان کاتدا شایانی ئەم

www.iqra.ahlamontada.com

پاداشتکردنەش نەبێت، ئەوا ئەم پاداشتکردنەی دەبێتە مایەی ئازاردان و ڕیسواکردنی، هەرچەندە لەوانەیە سەرەتا دڵخۆش بێت بەو دیاریەی پێی دەبەخشرێت، بەڵام دواتر دەبێتە هۆی لەدەستدانی متمانە بە خۆبونی تەنانەت ئەگەر جارێکی تر شایانی وەرگرتنی پاداشتەکەش بێت.

هەشتەم: پارێزگاری کردن لە ڕێزگرتن لە کەسایەتی نەخۆشەکە:-

پێویستە نەخۆشەکە هانبدرێت بۆ ئەوەی بە پێی توانا یارمەتی خۆی بدات، و نابێ زۆریش نازی هەڵبگیرێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەبێ ئاگاداری ئەوەشبین نابێ نەخۆشەکە بخەینە هەڵوێستێك، یان شوێنێك، کە تیایدا تۆشی شکست هێنان بێت، وەك چۆن ناشبێت گاڵتە بە بیروبۆچونەکانی بکرێت ئەگەر چی لەگەڵیشیان هاوکۆك نەبوی، بەڵکو دەبێ بە شێوەیەکی وا ڕازی نەبونی خۆتی بۆ دەرببڕی، کە نەبێتە مایەی هەست بریندارکردنی و ڕێزیش لە کەسایەتیەکەی بگیرێت، هەروەها بە شێوەیەك ڕێزی لێبگرە، کە ئەویش ڕێزێکی تایبەت لە تۆبگرێت، نەخۆشەکەش وەك هەر کەسێکی پێگەیشتو مافی خۆیەتی چاوەڕێی ئەوەت لێ بکات هەڵسوکەوتەکانی وەك هەڵسوکەوتی کەسێکی پێگەیشتو هەژمار بکەی لەگەڵ ئەوەی نەخۆشیشە، ئەگەر هاتو نەخۆشەکە تۆی شکاندەوە ئەوا پێویستە ئەوەی تێبگەیەنی، کە تۆ منت شکاندەوە و منیش بەوە ڕازی نیم.

نۆیەم: هەوڵبدە لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵیدا خۆڕاگربیت:-

بە هیچ شێوەیەك ڕێگا بە نەخۆشەکە نەدەی نەخۆشیەکەی بقۆزێتەوە بۆ بە دەستهێنانی ئەو شتانەی، کە شایانی نییە و مافی بە دەستهێنانی نییە... لەوانەیە ئەم ئامۆژگاریەت بەلاوە سەیربێت، بەڵام زۆربەی ئەو نەخۆشانەی چاك دەبنەوە لە دوای چاکبونەوەیان ڕوبەڕوی هەندێ ئاستەنگ

www.iqra.ahlamontada.com

دەبنەوە، لە کاتی هەوڵدانیان بۆ گەڕانەوەیان بۆ ژیانە سروشتیەکەی جارانیان. کەسانی توشبوش بە نەخۆشی شیزۆفرینیا دوای ئەوەی، کە ماوەیەکی زۆر لە ژێر چاودێری پزیشکی بووینە، دوای چاکبونەوەیان لە ڕوبەڕوبونەوەیان لەگەڵ بەدەستهێنانی پێداویستیەکانی ژیان، زۆر دەترسن، هەر بۆیەشە ئەم جۆرە کەسانە بۆ مانەوەیان لە ژێر چاودێری پزیشکی، زۆرجار هەوڵی ئەوە دەدەن یاری بە هەست و سۆزی کەسانی دەوروبەری خۆیان بکەن، لە بەر هەندێ ڕێگەدان بەم جۆرە نەخۆشانە بۆ ئەوەی نەخۆشیەکەیان بقۆزنەوە، دواتر دەبنە بارێك بە سەر کەسانی دەوروبەریان، لە بەر ئەوە پێویستە لە سەر خزم و کەسانی نەخۆشەکە بە شێوەیەکی زۆر خۆڕاگرانە بەرەنگاری ئارەزوەکانی نەخۆشەکە ببنەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی نەخۆشەکە تەکانێك بداتە خۆی و جارێکی تر لە سەر پێکانی بوەستێتەوە و بەردەوامی بداتەوە بە ژیانە سروشتیەکەی خۆی، کاتێکیش خانەوادەی نەخۆشەکە گومانیان هەبو لەوەی نەخۆشەکە پێویستی بە چاودێری کردنێکی تایبەتی هەیە، ئەوا پێویستە پەیوەندی بە پزیشکەوە بکەن.

چەند تێبینیەکی گرنگ بۆ کەس و کاری نەخۆشەکە:

١. بەهیچ شێوەیەك بەڵێن شکێن مەبە لەگەڵ نەخۆشەکە، بۆ نمونە ئەگەر بەڵێنت پێدا بۆ ئەوەی لەگەڵ خۆتی بەری بۆ شوێنێکی وەك سینەما و یانە، ئەوا پێویستە پابەندبیت بە جێبەجێ کردنی بەڵێنەکەت.

٢. پێویستە لەوە دڵنیابیت نەخۆشەکە بە شێوەیەکی ڕێکوپێك داودەرمانەکانی لە کاتی دیارکراو، و بە پێی ڕێنماییەکانی پزیشك بەکار دەهێنێ، تەنانەت ئەگەر پێشی ناخۆش بێت و چاکیش بوبێتەوە و پێویستیشی پێیان نەبێ،

www.iqra.ahlamontada.com

چونکە پزیشکەکە ئەوە باشتر دەزانێت، کە چ شتێك بۆ ئەو باشە و لە بەرژەوەندی ئەو دایە، بۆیە پێویستە ڕێنماییەکانی پزیشك بە شێوەیەکی زۆر ورد و ڕێکوپێك جێبەجێ بکرێن.

٣. ئەگەر نەخۆشەکە هەندێ وادەی دیارکراوی هەبون بۆ چاوپێکەوتن لەگەڵ پزیشکەکەی، ئەوا پێویستە جەخت لە سەر پارێزگاری کردن لەم جۆرە وادانە بکرێتەوە، تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە پێشی ناخۆشبێت بچێت بۆ چاوپێکەوتن لەگەڵ پزیشکە تایبەتیەکەی، بەڵام لەلایەکی تریشەوە نابێ بێزاری بکەین.

٤. هەوڵبدەی بۆ ئەوەی نەخۆشەکە تێبگەیەنی، کە تۆ لە هەمو لایەنەکانی ورد و درشتی ژیانی یارمەتی دەدەی و هەردەم لە تەکی دەوەستی بۆ هاوکاریکردن و بە هیچ شێوەیەکیش دەستبەرداری نابیت.

٥. ئەگەر هاتو هەندێ پرسیارت هەبو دەربارەی هەندێ لەو شتانەی، کە پێویستە بۆ نەخۆشەکە ئەنجامیانبدەی، ئەوا پێویستە پەیوەندی بە پزیشکێك یان پسپۆڕێکی کۆمەڵایەتی بکەی لە نەخۆشخانە یان دیدەنگە بۆ بە دەستهێنانی وەڵامەکانیان.

گەڕانەوی بۆ سەر کار:

ئەگەر نەخۆشەکە بەر لە توشبونی بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، کار و پیشەیەکی هەبو، دەکرێ جارێکی تر بگەڕێتەوە سەر کارەکەی، بەڵام ئەمەش دوای ئەوەی بە شێوەیەکی باش هەست بە چاکبونەوە دەکات،

www.iqra.ahlamontada.com

چونکە لە بەر ئەوەی ماوەیەکە بێکار کەوتوە لە نێو جێگا، کە ئەم بێکاریەشی دەبێتە هۆی تێکشکانی گیانی ورە بەرزێتی نەخۆشەکە، بۆیە کارکردنی زۆر باشترە لە پشودانی، چونکە سەرقاڵبونی بە کار و پیشەیەك کاریگەریەکی زۆر دەکاتە سەر

لە کاتی کارکردندا:

هاوڕێکانی لە کاتی کارکردنیدا دەتوانن یارمەتی بدەن، ئەمەش بە جێبەجێ کردنی ئەم یاسا سادەیە:- بە شێوەیەکی وا هەڵسوکەوت لەگەڵ هاوڕێ توشبوەکەیان بە نەخۆشی دەرونی بکەن، وەك چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو کەسە دەکەن، کە بە هۆی نەخۆشیەکی لاشەییەوە سەردانی نەخۆشخانە دەکات بۆ چارەسەر کردن... پێویستیشە وا لە هاوڕێکەیان بکەن هەست بەوە بکات، کە ئەویش کەسێکی ئاساییە وەك هەر کەسێکی تر لە کاتی کارکردندا... یان وای لێ بکەن هەست بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و متمانە بە خۆبون بکات، چونکە وەك هەر کەسێکی تر ئەویش پێویستی بە هاوڕێیەتی دەبێت.

نابێ بە هیچ شێوەیەك نەخۆشەکە نازی بدرێتێ و لە بەرپرسیارێتی و ئەنجامدانی کاری گران دووربخرێتەوە، بەڵکو دەبێ زیاتر هەوڵبدرێت بۆ ئەوەی دەرفەتی بۆ برەخسێنرێت بۆ بەشداریکردنی لە کارەکاندا، و بە هیچ شێوەیەکیش لێی دوو دڵ مەبە و چاوەڕێی ئەنجامدانی کاری نامۆشی لێ مەکە، چونکە ئەگەر واتکرد ئەوا ئەگەر ئەو هەر کارێکی ئاساییش ئەنجام بدات بەلای تۆ هەر نامۆیە، خۆ ئەگەر هەر کارێکی نائاساییشی ئەنجامدا ئەوا دەبێ بەلاتەوە زۆر ئاسایی بێت، چونکە زۆر جاری وا هەیە کەسێکی ئاساییش ئەم جۆرە کارە نائاساییانە دەکات.

www.iqra.ahlamontada.com

پێویستە هاوڕێکانی بە شێوەیەك هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، کە پێشتر نە زانیویانە و نە بیستوشیانە کە ئەو توشی نەخۆشی دەرونی بووە، و پێویستیش بەوە ناکات کە کۆت و بەند بخەیتە سەر قسەکانت لە ترسی ئەوەی نەوەك وشەیەکی وەك (شێت یان نەخۆش) لە بەر دەمیدا دەربڕی، بەڵکو وەك کەسێکی ئاسایی قسەی لەگەڵ بکە.

دوای چارەسەرکردن و گەڕانەوەی نەخۆشەکەش بۆ سەر کارەکەی، پێویستە جارێکی تر شێواز و چۆنیەتی کارکردنەکەی بە تێر و تەسەلی بۆ باس بکرێتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی جارێکی تر ئاشنایەتی لەگەڵ کارەکەی پەیدا بکاتەوە، چونکە ئەگەر ماوەیەکی زۆر لە نەخۆشخانە مابێتەوە، ئەوا ئاشنا بونەوەشی بە کارەکەی کاتێکی زیاتری دەوێت.

هەندێ بەرپرسیارێتی گرنگ:-

- نەخۆشی دەرونیش لە هەندێ لایەن وەك نەخۆشیەکانی هەناو وایە، بەلام لە هەندێ لایەنی تریشەوە لێك جیاوازن یەکێکیش لە گرنگترین ئەو جیاوازیانە بریتیە لەو متمانە گەورەیەی، کە نەخۆشەکە هەیەتی بەو نیاز پاکی و هاوڕێتیەی کەسانی تر بۆی دەردەبڕن.
- بەشێکی زۆری باشبون و خرابونی باری تەندروستی دەرونی نەخۆشەکەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارودۆخە کۆمەڵایەتی و سۆزداریەی، کە کەسانی دەوروبەری بۆی دەڕەخسێنن، چونکە کەسانی دەوروبەری لەم بارەیەوە باشترین دەرمان و چارەسەرن بۆ نەخۆشەکە.

www.iqra.ahlamontada.com

- ئەگەر نەخۆشەکە هەستی بەوە کرد، پێویستی بە شاردنەوەی نەخۆشیەکەی هەیە لەلای هاوڕێ و دراوسێکانی بە تایبەتیش لە سەر کارەکەی، یان پێی وابو نەخۆشیەکەی دەبێتە مایەی شەرمەزاری خانەوادەکەی، ئەوا لەم بارەدا نەخۆشەکە زیاتر هەست بەبێ ئومێدی دەکات، ئەمەش لە بەر ئەوەی زیاتر هەست بەبێ بەش بوون دەکات لەو پەیوەندیە کۆمەڵایەتی و سۆزداریەی، کە پێویستیەکی زۆری پێیان هەیە بۆ چاکتربونەوەی لە نەخۆشیەکە.

- لە نەخۆشخانە و دیدەنگەکان، پزیشکەکانیش پلانی چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا دادەڕێژن، ئەمەش بۆ ئەوەی هەستکردنی نەخۆشەکە بە دابڕان کەمتر بکەنەوە و گیانی متمانە بە خۆبون و کەسانی تریشی لەلا بەرزتر بکەنەوە، بەڵام دوای ئەوەی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بۆ نێو خانەوادە و خزم و کەس و کۆمەڵگاکەی دەگەڕێتەوە پێویستە لە سەر ئەو کەسانەی، کە دەیانەوێ یارمەتی نەخۆشەکە بدەن بۆ هەستکردنی بە حەسانەوە، نابێ بە شێوەیەك هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، کە ببێتە مایەی لە دەستدانی ئەو متمانە بە خۆبونەی لە ڕێگای چارەسەری دەرونیەوە لە نەخۆشخانە بە دەستی هێناوە.

- بەرپرسیارێتی پاراستنی تەندروستی ئەو نەخۆشەی دوای چاکبونەوە و دەرچونی لە نەخۆشخانە دەگەڕێتەوە نێو کۆمەڵگا، دەکەوێتە ئەستۆی هەمو تاکێکی کۆمەڵگا، جا ئەم تاکە چ ئەندامێك بێت لە خانەوادەی نەخۆشەکە، یان لە کۆمەڵگاکەی، وەك چۆن بە هەمان شێوە ڕەفتار و کردەوەکانمان و لە

www.iqra.ahlamontada.com

باوەشگرتنی نەخۆشەکەش، کاریگەریەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆشی دەبێت لە سەر تەندروستی و چاکبونەوەی نەخۆشەکە.

چەند پرسیار و وەڵامێك دەربارەی نەخۆشی شیزۆفرینیا (الفصام):

نەخۆشی شیزۆفرینیا کار لە هەمو لایەنەکانی ژیانی لاوێتی دەکات، و هەمو ئەو خولیا و ئاواتانەشیان تێك دەشکێنێ، کە بە ئومێدی ئەوە بوون لە داهاتوێکی باشتر پێی بگەن، بەڵام بۆچی نەخۆشی شیزۆفرینیا ڕودەدات؟ ئایا هیچ ئامادەیەکی بۆماوەیی هەیە بۆ توشبون بەم نەخۆشیە؟ ئایا دەکرێ ئەو کەش و هەوایەی دەوری مرۆڤی داوە هۆکارێك بێت بۆ ڕودانی ئەم نەخۆشیە؟... هەمو ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری تر زۆر جار نەخۆشەکە و خانەوادەی نەخۆشەکە ئاراستەی پزیشکەکانی دەکەن... بۆیە لێرەدا وەڵامی هەندێك لەو پرسیارانە دەدەینەوە، کە بەردەوام لە بیر و هزری مرۆڤدا دەخولێنەوە:-

پ١/ ئایا ئەگەری توشبونم بە نەخۆشی شیزۆفرینیا چەندە؟

وەڵام/ بۆ پێشبینی کردنی توشبون بەم نەخۆشیە هیچ ڕێگایەکی دڵنیاکەرەوە نییە لەگەڵ ئەوەشدا لە هەر (١٠٠) کەس، لە سەر ئاستی جیهان کەسێك هەڵگری ئەم نەخۆشیەیە، و لە بەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە توشی هەندێك لە خێزانەکان دەبێتەوە، بۆیە ئەگەری توشبونی تۆش بەم نەخۆشیە زیاتر دەبێت، بەتایبەتیش ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خانەوادەکەت توشی ئەم نەخۆشیە بوبێت، بۆ نمونە دەتوانین ئەگەری توشبون بەم نەخۆشیە بەم شێوەیە دیاربکەین:

www.iqra.ahlamontada.com

- ئەگەر یەکێ لە باوانت یان خوشك و براکانت توشی ئەم نەخۆشیە (شیزۆفرینیا) بووبن، ئەوا ئەگەری توش بوونی تۆش بەم نەخۆشیە نزیکەی (١٠٪) دەبێت.
- ئەگەر یەکێ لە باوانت توشی ئەم نەخۆشیە بووبێت، ئەوا ئەگەری توشبونی تۆش بەم نەخۆشیە نزیکەی (٤٠٪) دەبێت.
- ئەگەر یەکێ لە دووانەی لە یەك نەچو (جمك) توشی ئەم نەخۆشیە بووبێت، ئەوا ئەگەری توشبونی منداڵەکەی تر (١٠ – ١٥٪) دەبێت.
- ئەگەر یەکێ لە دووانەی لە یەکچو (جمك) توشی ئەم نەخۆشیە بووبێت، ئەوا ئەگەری توشبونی منداڵەکەی تریان (٣٥ – ٥٠٪) دەبێت.
- ئەگەر باپیرت یان یەکێ لە ئامۆزا و خاڵۆزاکانت یانیش یەکێ لە منداڵەکانی خوشك و براکانت توشی ئەم نەخۆشیە بووبی، ئەوا ئەگەری توشبونی تۆش (٣٪) دەبێت.
- ئەم نەخۆشیە لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکەدا هیچ جیاوازیەك ناکات، واتە هەردوو ڕەگەزەکە ڕێژەی توشبونیان هاوبەشە.

پ٢/ ئایا منداڵەکانیش توشی ئەم نەخۆشیە دەبن؟

وەلام/ بەڵێ... لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن هەندێ لە حاڵەتەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەلای هەندێ منداڵی تەمەن پێنج ساڵی دەستنیشان کراون، زۆر جاریش ئەو منداڵانەی توشی ئەم نەخۆشیە بوونەتەوە لە

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵانی تر جیاوازن، بەڵام زۆربەشیان بەر لە تەمەنی هەرزەکاری و سەرەتای پێگەیشتنیان ئەم نەخۆشیەیان لێ بە دیار ناکەوێت.

پ٣/ ئەگەر توشی ئەم نەخۆشیە بووم چی بکەم؟ گفتوگۆ لەگەڵ کێ بکەم لە بارەی نەخۆشیەکەمەوە بەر لەوەی نەخۆشیەکەم لێ توندبێت؟

وەڵام/ ئەگەر هەستت بەوەکرد هەندێ لە نیشانە و دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە لە تۆدا بوونیان هەیە، ئەوا پێویستە، بە زوترین کات سەردانی پزیشکێکی دەرونی بکەی و گفتوگۆی لەگەڵ بکەی، ئەمەش لە ڕاستیدا هەنگاوێکی زۆر گرنگە، چونکە زو دەستنیشان کردن و چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە بەر لەوەی ببێتە نەخۆشیەکی درێژخایەن (مزمن) دەبێتە هۆی ئەوەی خێراتر چاك ببیتەوە.

پ٤/ ئایا ئەگەر توشی ئەم نەخۆشیە بووم دەتوانم منداڵم ببێت؟ یان باشتروایە کە منداڵم نەبێت؟

وەڵام/ نەخۆشی شیزۆفرینیا هەندێ بنچینەی بۆماوەیی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە واتای ئەوە نییە، کە نابێ کەسی توشبو بەم نەخۆشیە پرۆسەی هاوسەرگیری پێك بێنێت و منداڵیان ببێت، چونکە هەمو مرۆڤێك ئارەزوی ئەوەی هەیە لە داهاتودا ببێتە باوکێکی باش و بە شێوەیەکی ڕێکوپێکیش سەرپەرشتی خێزانەکەی بکات، بۆیە بۆ دڵنیابونت لەم بارەیەوە پێویستە چەند پرسیارێك لە خۆت بکەی:

- ئایا باری نەخۆشیەکەت سەقامگیرە، و توانای ئەوەت هەیە وەك هاوڕێکانت بۆ ماوەیەکی باش کاربکەی بۆ بەڕێوەبەردنی خێزانەکەت؟

www.iqra.ahlamontada.com

- ئایا هەستکردنت بە بەرپرسیارێتی لە پەروەردەکردنی منداڵەکانت دەبێتە هۆی ئەوەی، کە جارێکی تر توشی ئەم نەخۆشیە ببیتەوە؟

- ئایا هۆکاری بۆماوەیی چ کاریگەریەکی هەیە لە سەر منداڵ؟... ڕێژەی توشبونی منداڵ بەم نەخۆشیە لە (١٠) منداڵ یەك منداڵ دەبێت ئەگەر باوکەکە هەڵگری ئەم نەخۆشیە بێت، بەڵام ئەگەر دایکەکە هەڵگری ئەم نەخۆشیە بێت ئەوا ڕێژەی توشبونی منداڵەکان بەم نەخۆشیە لە هەر پێنج منداڵ دوو منداڵ ئەگەری توشبونیان هەیە بەم نەخۆشیە.

- ئایا خێزانەکەت لەو کەسانەیە، کە هەست بە بەرپرسیارێتی بکات و کەسێکی پێگەیشتوە بۆ ئەوەی بتوانێت کەشوهەوایەکی لە بار بڕەخسێنێت بۆ منداڵەکان؟

- وەك چۆن دیارە کە ئەم جۆرە بڕیارانە کەسین بەپێیهەر حاڵەتێك و دەشکەوێتە سەر خودی خۆت و ئەو بارودۆخەی تیایدای.

پ٥/ یەکێك لە هاوڕێکانم توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بووە، ئایا چۆن دەتوانم یارمەتی بدەم؟

وەڵام/ ئێمە هەمومان پێویستیمان بەم جۆرە هاوڕێیانە هەیە، کە لە کاتی تەنگانە و ناخۆشیدا بە **تەنگمانەوە** دێن و هاوڕێتی خۆیان دەسەلمێنن، بێگومان کەسانی توشبوش بەم نەخۆشیە ڕێز لە هاوڕێیەتی

www.iqra.ahlamontada.com

کەسانی لەم جۆرە دەگرن، ئەوان بەم نەخۆشیەیان هەردەم نەفرەت لەو جۆرە کەسانە دەکەن، کە لە سروشتی نەخۆشیەکەیان تێناگەن، وەك چۆن زۆریش لەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە بووینە ئاستی زیرەکیان یەکجار بەرزە تەنانەت هیچ کەسێك (تەنیا ئەو کەسانەی لەگەڵیان دەژین) ناتوانێت هیچ شتێکی ناسروشتی لە هەڵسوکەوتەکانیان بەدیبکات، بۆیە هەرکەسێك بیەوێ، دەتوانێت ببێتە هاوڕێیەکی ڕاستەقینەی کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، ئەمەش بەوە دەکرێت ئەو کەسە هەوڵی ئەوە بدات لە سروشتی نەخۆشیەکەی تێبگات و لە بارەی نەخۆشیەکەشەوە زانیاری بە کەسانی تریش بدات... و هەردەم هەوڵی ئەوەش بدات بۆ ئەوەی ڕاستی ئەم نەخۆشیە بۆ کەسانی تر بخاتەڕو... وەك چۆن دەبێ هەوڵی ئەوەش بدات خانەوادەی نەخۆشەکە بناسێت، ئەمەش بۆ ئەوەی لەوانەیە خانەوادەی نەخۆشەکە بتوانن یارمەتیت بدەن تا لەوە تێبگەی، کە هاوڕێکەت چی بە سەردێت لەو کاتەی بە هۆی سروشتی نەخۆشیەکەیەوە توشی سەرسامی و سەرلێشێوان دەبێت... لەبەر هەندێ ئەگەر ئەو کەسەی هاوڕێیەتی نەخۆشەکە دەکات ئەو شتانەی دەربارەی نەخۆشەکە زانی، ئەوا ئەویش دەتوانێت لە کاتی توشبونی نەخۆشەکە بەم حاڵەتەی یارمەتی بدات و هانی بدات.

ئەگەر ویستیشت نەخشەیەك دابنێی بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکی کۆمەڵایەتی لەگەڵ هاوڕێ نەخۆشەکەت ئەوا پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەی:

- کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، پێویستیان بەوە هەیە، کە خشتەیەکی تایبەت بە خۆیان هەبێت بۆ ئەوەی

www.iqra.ahlamontada.com

ژیانی ڕۆژانەیان تێدا ڕێکبخات و بەشێکی زۆریشی دابین بکرێت بۆ نوستن و پشودان.

- لەگەڵ بوونی هەندێ لەو کاتانەی، کە بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە کەسەکە گیرۆدەی پەککەوتەییەکانی بیرکردنەوە دەبێت، بەڵام نابێ خوێندن و خۆئامادە کردنیشی بۆ تاقیکردنەوەکان تا دواین چرکە سات واز لێ بهێنرێت.
- بەکارهێنانی داودەرمانە یاساغکراوەکان، بۆ نەخۆشەکان شتێکی زۆر مەترسیدارن، چونکە بەکارهێنانی ئەم جۆرە داودەرمانانە دەبنە هۆی دووبارە سەر هەڵدانەوەی نەخۆشیەکە.

پ٦/ ئایا بەکارهێنانی داودەرمانە قەدەغەکراوەکان دەبنە هۆی ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا؟

وەڵام/ نەخێر... بەکارهێنانی ئەو داودەرمانە قەدەغەکراوانەی، کە دەبنە هۆی ئالودەبون بەم شێوەیە نین ببنە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیە، بەڵام هەندێ جاری واش هەیە، کە بەکارهێنانیان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەندێ دیاردەی هاوشێوەی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەلای هەندێ کەس، هەر بۆیەشە هەندێ کەس پێیان وایە کەسانی توشبو بەم نەخۆشیە بە هۆی خواردن و بە کارهێنانی داودەرمانە قەدەغەکراوەکانەوەیە.

لەم بارەیەشەوە دەبێ ئەوە بزانین هاوڕێی باش و دڵسۆز، بە هیچ شێوەیەك فشار ناخەنە سەر هاوڕێکانیان بۆ ئەوەی ناچاریان بکەن بۆ بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان.

www.iqra.ahlamontada.com

پ٧/ ئایا بەکارهێنانی داودەرمانە قەدەغەکراوەکان دەبنە هۆی زیاتربونی ئەگەری توشبون بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، بە تایبەتیش ئەگەر خانەوادەی نەخۆشەکە مێژوێکیان هەبێت لەگەڵ ئەم نەخۆشیە؟

وەڵام/ بەڵگە پزیشکیەکان ئاماژە بەوە دەکەن، ئەگەر کەسێك ئامادەباشی هەبێت بۆ توشبون بە نەخۆشی شیزۆفرینیا (predisposing factors) ئەوا بەکارهێنانی هەندێ لە داودەرمانەکانی وەك (حشیش و بانجۆ) لەوانەیە ببنە هۆی ڕودانی نۆرەی شیزی (نوبە فصامیە)، کە دەکرێ ئەم نۆرەی شیزیەش کۆتایی پێ بهێنرێت، ئەمەش بە وازهێنان و دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی هەمو ئەم جۆرە داودەرمانانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە ئەم نۆرەیە هێشتاش هەر درێژەی هەبێت، بۆیە ئەگەر هەر کەسێك مێژوێکی هەبو لەگەڵ ئەم نەخۆشیە لە نێو خانەوادەکەی، ئەوا پێویستە خۆی بپارێزێت لە بەکارهێنانی ماددە سڕکەرەکان.

پ٨/ ئایا بەکارهێنانی مەی (الکحولیات) و جگەرە کێشان چ کاریگەریەکیان هەیە لە سەر نەخۆشی شیزۆفرینیا؟

وەڵام/ بەکارهێنانی مەی لە کاتی چارەسەری دەرونی شتێکی زۆر مەترسیدارە، چونکە ماددەی کحولی ماددەیەکی پەکخەری دەزگای دەمارەکانە و لەوانەیە ببێتە هەڕەشەیەکیش بۆ سەر ژیانی ئەو کەسەی ماددە کحولیەکان دەخواتەوە و بەکاریان دەهێنێ بە تایبەتیش ئەگەر ئەم ماددانە لەگەڵ چارەسەریە دەرونیەکان بخوات، ئەمەش لە بەر ئەوەی کاریگەری داودەرمانەکان زیاتر دەکات کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرەنجامی مەترسیدار.

www.iqra.ahlamontada.com

به هەمان شێوە بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لە توتنیش (جگەرە) و قاوە و لەوانەیە ببنە هۆی دەرکەوتنی دیاردەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەلای کەسەکە.

پ٩/ئایا نەخۆشی شیزۆفرینا نەخۆشیەکی نوێیە؟

وەڵام/ هەرچەندە زاراوەی شیزۆفرینا (الفصام) تەنیا لەسەرەتای سەدەی بیستەم نەبێت بەکارنەهاتوە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ئەم پشێویە عەقلییە ماوەیەکی گەلێك زۆرە لە هەمو کۆمەڵگاکاندا هەیە.

پێشینەکانیش لە دێرزەمانەوە ئەم نەخۆشیەیان ناسیوە و بە چەندین شێوازی جۆراوجۆر پێناسەیان بۆ کردوە، وەك چۆن نەخۆشی عەقڵیش (یان "شێتی" کە کۆمەڵگا ڕۆژئاواییەکان لە کۆندا وایان پێدەوت) بە گرفتێکی تەندروستی دانەدەنرا، بەڵکو بە جۆرێك لە جۆرەکانی جادوو (السحر) هەژمار دەکرا، تاکو سەرەتای سەدەی نۆزدەم، ئەمەش کاتێك لەم سەردەمە بە چاوێکی مرۆڤانە سەیری نەخۆشی عەقڵی کراوە و دەست کراوە بە پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریە مرۆییەکان و چارەسەرکردنی کەسانی توش بوو بە نەخۆشیە عەقڵییەکان لە کاتێکدا پێشتر وانە بوو، بەڵکو دەخرانە نێو بەندیخانەکان، هەر لەم بارەیەشەوە یەکەم کەس، کە زاراوەی (شیزۆفرینیا)ـی بۆئەم نەخۆشییە بەکارهێنا، زانای دەرونزانی سویسری (بلویر) بوو لە ساڵی (١٩١١)، کە ئەم وشەیەش پێك هاتوە لە دوو وشە یەکەمیان (Schiz) بە واتای کەرت بوون دووەمیشیان (phrenia) بە واتای عەقڵ دێت، واتە کەرت بوونی عەقڵ، نەك کەرت بوونی کەسێتی وەك زۆر کەس پێی وایە.

www.iqra.ahlamontada.com

پ.١٠/ ئایا کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینا دەکرێ ببنە کەسانێکی شەڕانگێز؟

وەڵام/ هەرچەندە هۆکارەکانی ڕاگەیاندن و ڕۆژنامەکان بەردەوام توند و تیژی و تاوانکاری لەگەڵ نەخۆشیە دەرونیەکان دەبەستنەوە، بەڵام توێژینەوە جۆراوجۆرەکان (بەدەر لەو کەسانەی کە پێشینەیەکیان هەبوە لە توندوتیژی بەر لەوەی ئەم نەخۆشیەیان لێ بەدیاربکەوێت، یان بەر لەوەی خرابنە نەخۆشخانە بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە) ئەمەیان دەرخستوە، کە ڕێژەی توند و تیژی لە نێوان کەسانی توشبو بە نەخۆشیە دەرونیەکان و تاکەکانی تری کۆمەڵگا زۆر لەیەکەوە نزیکن.

هەرلەم بارەیەشەوە توێژینەوەکان بەردەوامن بۆ زیاتر ڕونکردنەوە و ڕاستکردنەوەی تێگەیشتنەکانمان بەرامبەر هەندێ لە نەخۆشیە دەرونیەکان و پانتایی بوونی پلەیەك لە پلەکانی توند و تیژی لە هەر نەخۆشیەك لە نەخۆشیەکان، بەڵام بێگومان زۆربەی ئەو کەسانەش نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە، کەسانێکی شەرانگێز و کەسانی توندو تیژنین، لە بەر ئەوەی ئەوان هەردەم داخراوی و کەنارگیریان بە لاوە باشترە و تێکەڵی کۆمەڵگا نابن. هەرچەندە هەندێ لە بارە توندەکانی پشێویش لە شێوەی هەڵچون و هەڵپەکردن بەدی دەکرێن، بەڵام ئەم نۆرانەش دوای دەرکەوتنی بەرنامە نوێکانی چارەسەری و بەکارهێنانی داودەرمانەکانی دژە نەخۆشیە عەقڵیەکان بەرەو کەم بوونەوە چوینە. لێرەدا هاودەنگیەکی گشتیش هەیە لەسەر ئەوەی، کە توندترین و خراپترینی ئەو تاوانانەی ئەنجام دەدرێن بەهۆی ئەو کەسانەوە نییە نەخۆشی شزۆفرینیایان هەیە، بەڵکو بە پێچەوانەوە زۆربەی کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا دوورن لە ئەنجامدانی تاوانکارێتی.

www.iqra.ahlamontada.com

پ١١/ ئایا کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ئەگەر تاوانێك ئەنجام بدات لە ڕوی بەرپرسیاریەتی یاساییەوە بەخشراوە؟

وەڵام/ بڕیاردان لەسەر ئەو تاوانبارەی توشی نەخۆشیە دەرونی و عەقڵییەکان بووە، بۆ دیارکردنی ئەندازەی بەرپرسیاریەتیە تاوانکارییەکەی، بە تەنیا ناوەستێتە سەر لێکۆڵینەوە کردن لە ڕەفتاری کەسەکە لە کاتی ئەنجامدانی تاوان، بەڵکو پشتیش دەبەستێت بە تێبینیکردنێکی وردو و ناڕاستەوخۆ بۆ باری کەسەکە دوای ئەنجامدانی تاوانەکەی ڕاستەوخۆ و بۆ ماوەیەکی تەواو، هەروەها پشتیش دەبەسترێت بە لێکۆڵینەوەیەکی زانستی و قوڵی مێژوی نەخۆشییەکە و مێژوی پەرەسەندنەکەی، ئەمەش هەر لە قۆناغەکانی سەرەتای پەرەسەندن و دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەوە دەبێت لەسەری.

هەر لەم باریەشەوە لێکۆڵینەوەکردن لە پاڵنەرەکانی ئەنجامدانی تاوانیش هەر لەکۆی ئەو لێکۆڵینەوانە دێن، کە لەسەر باری نەخۆشەکە ئەنجام دەدرێن، ئەمەش بەر لە ئەنجامدانی تاوانەکە و کاتی تاوانەکە و دوای ڕودانی تاوانەکە، بۆیە نابێت لەم بارەدا خێرا بڕیاری نەخۆشی دەرونی بەسەر تاوانبارەکە دابدەین، ئەمەش تەنیا لەبەر ئەوەی ئەو کەسە دەرهاوێشتەکان و بارودۆخی تاوانەکەی نەزانیوە لەکاتی ئەنجامدانی، چونکە ئەگەر وامان کرد ئەوا لەگەڵ ئەوەی چەند ئەنجامێکمان دەست دەکەوێت، بەڵام لەگەڵیشیاندا چەندین ڕاستی ترمان لە دەست دەچێت.

پێویستە ئەوەش بزانین هەر کەسێك بە هۆی توشبونی بە نەخۆشیە دەرونی و عەقڵیەکانەوە تاوانێکی ئەنجامدا، ناکرێ بەرپرسیارییەتیە یاساییەکەی لە سەر هەڵبستێ، جگە لە هەندێ لە نەخۆشییە عەقڵییە

www.iqra.ahlamontada.com

توندەکان نەبێ، ئەوانیش وەك بیرکۆڵی پلە توند و شیزۆفرینیای عەقڵی درێژخایەن، هەڵبەتە لێرەدا پەیوەندیەکی بە هێزیش لە نێوان جۆرێیتی تاوانەکە و ڕوداوەکە هەیە، و دیاردەکانی نەخۆشییە دەرونیەکان وەك بوونی بیروباوەڕە هەڵەکان و خەیاڵ پڵاوی لەکاتی شێوانی لایەنی بیرکردنەوەی نەخۆشەکە، کە لەوانەیە هۆکارە کەشی دروست بوونی خەوشێك بێت لە پەیبردن و لایەنی هەڵچونی سۆزداری نەخۆشەکە، بۆیە لەم بارەدا و لە باری بوونی نەخۆشی عەقڵی سەد لە سەد لە لای کەسی تاوانکار پێویستە لە پێناو دەستنیشانکردنی بەرپرسیارییەتی یاسایی و بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندییەی، کە هەیە لە نێوان دیاردەکانی نەخۆشیەکە و پاڵنەر و هۆکارەکانی تاوانەکە و ئەو بارودۆخەش، کە تاوانەکەی تێیدا ئەنجامدراوە و تاکو بتوانرێت ئەمەش بزانرێت ئەم پەیوەندیە جێگیر و ڕاستەوخۆیە، هەروەها بۆ ئەوەی ئەم پەیوەندییە ببێتە هۆی نەهێشتنی گومانیش بە یەکجارەکی و دوورخستنەوەی دوو دڵیش دەربارەی هەندێ کەس، کە هەوڵ دەدەن بۆ نکۆڵی کردن لە تاوانبارێتی خۆیان و سوك کردنی سزا لە سەر کەسانی تاوانبار نەخۆشییە دەرونیەکان بقۆزنەوە.

پ١٢/ ئایا نەخۆشی شیزۆفرینیا هیچ پەیوەندیەکی بە خۆکوشتنەوە هەیە؟

وەڵام/ خۆکوشتن لە نێو ئەو کەسانەی گیرۆدەن بە دەست نەخۆشی شیزۆفرینیا مەترسیەکی شاراوەیە، بۆیە ئەگەر نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتنیدا، یان بیری لە خۆکوشتن دەکردەوە ئەوا لەم کاتەدا پێویستە زۆر بە خێرایی بخرێتە نەخۆشخانە و ژێر چاودێریەکی چڕی دەرونی بۆ چارەسەر کردنی و ڕزگار کردنی لەم بارەی تێی کەوتوە هەر بۆیەشە، کە

www.iqra.ahlamontada.com

ڕێژەی خۆکوشتن لە نێو کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا بە بەراورد لەگەڵ سەرجەم تاکەکانی تری کۆمەڵگا زۆر بەرزترە.

پ١٣/ ئایا هۆکارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا چین؟

وەڵام/ تەنیا هۆکارێك نییە ببێتە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیە، بەڵکو وەك پێشتریش ئاماژەمان پێداوە چەندین هۆکار هەن، کە دەبنە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیە، لەوانەش هۆکارە بۆماوەییەکان و ئامادەباشی تاك بۆ توشبونی بەم نەخۆشیە، سەرەڕای هۆکارە ژینگەییەکانیش، کە کار دەکەنە سەر تاکەکان بە چەندین پلەی جۆراوجۆر، وەك چۆن کەسایەتی هەمو تاکێکیش دەرەنجامی شارستانی و هۆکارە دەرونی و بایۆلۆژی و بۆماوەییەکانە، بۆیە پشێوی کەسێتیش، وەك چۆن لە نەخۆشی شیزۆفرینیا هەیە دەکرێ یەکێکیش بێت لە دەرەنجامی کارلێکی چەندین هۆکاری تر، تاکو ئێستاش لەم بارەیە زانایان ڕێك نەکەوتون، لە سەر جۆرێکی دیارکراو و هۆکارێکی دیارکراو، کە ببێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشی شیزۆفرینیا.

کەواتە لێرەدا دەتوانین هۆکارەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەوە کورت بکەینەوە کاتێك هەر مرۆڤێك لە دایك دەبێت، ئامادەیەکی بۆماوەیی بۆ توشبونی بەم نەخۆشیە تێدا هەیە، ئەو ژینگەیەش (ژینگەی خێزان)، کە ئەو کەسە گەشەی تێدا دەکات ئەو ئامادەیبەی تێیدایە لەلای بەهێزتر دەکات، ئەمەش چ لە خۆیەوەبێت یان بە هۆی کاریگەری هۆکارە یارمەتیدەرە تایبەتیەکانەوە بێت، کە دەبنە هۆی ڕودانی شێوانی ماددە کیمیاییەکان لە هۆڕمۆنەکانی دەزگای دەمارەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی دیاردە ناسراوەکانی ئەم نەخۆشیە لە سەر کەسەکە.

www.iqra.ahlamontada.com

پ١٤/ ئایا باوان هۆکاری ڕودانی ئەم نەخۆشیەن؟

وەڵام/ ئێستا زۆربەی زانایانی بوواری پزیشکی دەرونی، لە سەر ئەوە ڕێککەوتون، کە باوان هۆکاری ڕودانی ئەم نەخۆشیە نین، هەرچەندە لە ڕابردو هەندێ لەو کەسانەی لە بوواری پزیشکی دەرونیەوە کاریان دەکرد پێیان وابو، کە هەندێ لە تاوان و بەرپرسیارێتی ڕودانی ئەم نەخۆشیە دەکەوێتە ئەستۆی دایبابانیش، هەروەها ئەوانیان بە هۆکارێك دەزانی بۆ ڕودانی ئەم نەخۆشیە لەلای ڕۆڵەکانیان، بەڵام ئێستا ئەم بۆچونە ڕەتکراوەتەوە و بە بۆچونێکی هەڵە دادەنرێت، بۆیەشە تیمەکانی چارەسەرکاری دەرونی هەوڵ دەدەن تاکو ئەندامەکانی خانەوادەی نەخۆشەکە هان بدەن بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەن بۆ سەرکەوتنی ئەو بەرنامەیەی دایانناوە بە مەبەستی چارەسەرکردن و سوککردنی ئەو هەستە ناخۆش و کەنارگیرگیریەی خانەوادەی نەخۆشەکە بە دەستیەوە دەناڵێنن، هەروەها یارمەتیدانی خودی نەخۆشەکەش.

پ١٥/ ئایا نەخۆشی شیزۆفرینیا بە هۆی پشێوی کیمیاییەوەیە؟

وەڵام/ هەرچەندە تاکو ئێستا هیچ هۆکارێکی کیمیایی بنەبڕ نییە، کە ببێتە هۆی ڕودانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، بەڵام زانیاریە بنچینەییەکان لە بارەی ماددەی کیمیایی مێشك و پەیوەندی بە نەخۆشی شیزۆفرینیا بە شێوەیەکی زۆر خێرا گەشە دەکەن، ناهاوسەنگی گەینەرە دەماریەکانیش (ئەو ماددە کیمیاییانەی لە تۆڕە دەماریە تێك ئاڵاوەکانی نێو مێشکدا هەن، و بەرپرسن لە بەردەوام بوون و بە یەك گەیاندنی خانەکانی مێشك، وەك ئەدرینالین و دۆبامین و سیروتونین)، ئەمانە هەمویان بەرپرسن لە ڕودانی ئەم نەخۆشیە، وەك چۆن باوەڕیش وایە، کە ئەم نەخۆشیە پەیوەستیشە بە

www.iqra.ahlamontada.com

باری ناهاوسەنگی ماددە کیمیاییەکان لە مێشکدا، هەر لەم بارەیەشەوە توێژینەوە نوێیەکان ئەمەش پشتڕاست دەکەنەوە، کە پشێوی لە هۆرمۆنی ئەدرینالین لەلای ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون هەیە، هەروەها هەر لەم بارەیەوە بیردۆزێکی تریش هەیە، کە پێیوایە هۆکاری ڕودانەکەی بریتیە لە بوونی بەرگریەك لە نێوخوێنی کەسانی توشبو بەم نەخۆشیە، کە لە سەر شێوەی چەند تەنێکی هاودژن و کارلێك لەگەڵ هاودژەکانی تری نێو مێشك دەکەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ڕودانی پشێوی لە دەزگای دەمارەکان و دواتریش دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە.

پ١٦/ ئایا نەخۆشی شیزۆفرینیا هۆکارەکەی بوونی نەخۆشیەکی ئەندامییە لە مێشکدا؟

وەڵام/ لە هەندێ لەو توێژینەوانەی لە ڕێگای تیشکی کەرتی کۆمپیوتەر ئەنجامدراون (ئەم جۆرە تیشکە یەکێکە لەو تیشکانەی، کە بە هۆیەوە دەتوانرێ پێکهاتەی مێشك و شوێنە جیاوازەکانی دیار بکرێ) ئەمەیان دەرخستوە ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە هاتون هەندێ گۆڕانکاری لە مێشکیاندا بەدیکراوە، بۆ نمونە (زیادبونی قەبارەی هەندێ لە بۆشاییەکانی مێشك) بە بەراورد لەگەڵ کەسانی ئاسایی و هاوتەمەنی خۆیان، لەگەڵ ئەوەی ئەم گۆڕانکاریانە لەلای هەمو ئەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە بووینە بەدیناکرێن، وەك چۆن ئەم گۆڕانکاریانە لەلای کەسە ئاساییەکانیش بوونیان هەیە، ئێستاش ئەمە سەلمێنراوە هەندێ نیشانەی ئەندامی بوونیان هەیە لەلای ئەو کەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە لە سەر شێوەی چەند گۆڕانکاریەك لە شانەکانی مێشك و خانە دەماریەکانیان... هەروەها لە چالاکیە کارەباییەکانیشیان بە هەمان شێوە.

www.iqra.ahlamontada.com

پ١٧/ ئايا ڕێگاكانی چارەسەركردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا چین؟

وەڵام/ لە بەر ئەوەی نەخۆشی شیزۆفرینیا نەخۆشیەكی ئاوێتەییە و چەندین شێوەی هەیە و تاكو ئێستاش نەتوانراوە بە شێوەیەكی ورد هۆكارەكانی ڕودانی دەستنیشان بكرێت، بۆیە ڕێگاكانی چارەسەركردنیشی پشت بە شارەزاییەكانی پزیشك دەبەستێت، بێگومان ئەمەش دوای هەمو ئەو توێژینەوە كلینیكیانەی ئەنجامدراون بۆ وێنە گرتنی مێشك و پێوانە دەرونیەكان. ڕێگاكانی چارەسەركردنیشی بنیات نراون لەسەر بنچینەی كەمكردنەوەی دیاردەكانی ئەم نەخۆشیە و هەوڵدان بۆ ڕێگرتن لە دووبارە سەرهەڵدانەوەی، ئێستاش بە شێوەیەكی سەركەوتوانە چەند ڕێگایەكی چارەسەركردن هەن و بەكاردەهێندرێن، وەك بەكارهێنانی هاودژەكانی نەخۆشیە عەقڵیەكان و چارەسەركردن لە ڕێگای بەكارهێنانی كارەبا و چارەسەری دەرونی، هەروەها چارەسەری تاكی و خێزانی، و چارەسەری ئامادەباشی ، هەر لەم بارەیەشەوە گەڕان و توێژینەوە بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەكی باشتر بۆ ئەم نەخۆشیە بەردەوامە.

پ١٨/ ئايا لێدانی كارەبا (الجلسات الكهربائیە) چ ڕۆڵێكیان لە چارەسەركردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا هەیە؟

وەڵام/ لێدانی كارەبا بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا لەم بارانەی خوارەوە بەكاردێت:

- لە بارێكدا ئەو نەخۆشییە زۆر توند بێت، یان لەو حاڵەتانەی نەخۆشیەكە تازە سەری هەڵدابێت.

www.iqra.ahlamontada.com

- له باره‌كانی بوونی جۆری شیزۆفرینیای كه‌تاتۆنی، كه له‌م بارانه‌شدا كاره‌با به چاره‌سه‌رێكی بنچینه‌یی داده‌نرێت.
- له بارێكدا نه‌خۆشه‌كه توشی كه‌نارگیری و دڵه‌ڕاوكێ و گرنگی نه‌دان بێت و سستیشی له‌گه‌ڵ دابێت.
- ئه‌گه‌ر له‌گه‌ڵ نه‌خۆشیه‌كه چه‌ند دیارده‌یه‌كی ویژدانی له‌گه‌ڵ دابو، جا چ خه‌مۆكی بێت یان دووره‌په‌رێزی.
- هه‌ندێ جاریش به‌كارهێنانی كاره‌با ده‌بێته هۆی كه‌مكردنه‌وه‌ی وڕێنه‌كردن و سه‌رگه‌ردانی و ئه‌و ئازاره ده‌رونیه توندانه‌ش، كه له‌گه‌ڵ نه‌خۆشییه‌كه‌دان.

سه‌باره‌ت به كاریگه‌ریی هێدمه كاره‌باییه‌كانیش بۆ سه‌ر كه‌سی توشبو به نه‌خۆشی شیزۆفرینیا، ئه‌وا ئه‌م هێدمه كاره‌باییانه ده‌بنه هۆی گۆڕینی



جوله‌ی هۆرمۆنه‌كانی ئه‌و ده‌مارانه‌ی له نێوان په‌رده‌ی خانه‌كانی مێشكدان، كه ئه‌مه‌ش ده‌بێته هۆی دووباره گه‌ڕانه‌وه‌ی باری هاوسه‌نگی، هه‌روه‌ها ده‌شبێته هۆی ئه‌وه‌ی جارێكی تر ناوچه‌ی (هایپۆ پلاموپ) وریابێته‌وه به تایبه‌تیش ناوه‌ندی هه‌ردوو ده‌زگاكانی (سمبتاوی و باراسمبتاوی)، كه ئه‌مه‌ش كارده‌كاته سه‌ر ڕێژه‌ی ئه‌م هۆرمۆنانه، وه‌ك چۆن پشوێكی كاتیش ده‌به‌خشێت به چالاكیه كاره‌بایه‌كه‌ی مێشك به جۆرێك، كه جارێكی تر ده‌ست ده‌كاته‌وه به‌كاركردنی به‌شێوه‌یه‌كی ڕێكوپێك، بێگومان به‌كارهێنانی هێدمه‌ی كاره‌باییش بۆ ئه‌و كه‌سانه‌ی ئه‌و نه‌خۆشییه‌یان هه‌یه دوای سڕكردنی نه‌خۆشه‌كه و خاوبونه‌وه‌ی ماسولكه‌كانیان ده‌بێت، كه به هیچ شێوه‌یه‌ك هه‌ست به‌م هێدمه كاره‌باییانه ناكه‌ن. هه‌روه‌ها ئه‌م ڕێگاچاره‌یه

www.iqra.ahlamontada.com

پێویستی بەوەش هەیە دەبێ نەخۆشەکە لە نزیکەی (٨ ـ ١٢) لێدانی کارەبا ئامادە بێت بۆ لێدانی کارەبا، هەروەها لێدانی هەر هێدمەیەکی کارەبایش پێویستە دوو یان سێ جار بێت لە حەفتەیەکدا، کە ژمارەی ئەم جەلسانەش پشت دەبەستێت بە پلەی باشتربون و نەمانی دیاردەکانی ئەم نەخۆشییە لەسەر کەسەکە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هەڵسەنگاندنی پزیشکی چارەسەرکار. هەر لەم بارەیەشەوە توێژینەوە زانستیەکان ئەمەیان سەلماندوە بە هۆی بەکارهێنانی وێنەی مێشك لە ڕێگای کۆمپیوتەرەوە دوای بەکارهێنانی ئەم ڕێگاچارەیە هیچ پاش ماوەیەکی خراپ بەدی نەکراوە، بەڵام ئەمەش بە مەرجێك ئەگەر بە ڕێگایەکی پزیشکی و دروست بەکاربێت.

توێژینەوە نوێیە بەراوردکارییەکانیش ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە کاریگەری بەکارهێنانی هێدمەی کارەبایی هاوشێوەی بەکارهێنانی داودەرمانەکانە دوای شەش مانگ لە دەستپێکی ڕێگاچارەی کارەبایی، بۆیە بەکارهێنانی کارەبا بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە کارییگەرییەکی تایبەتی خۆی لە سەر دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە لە ڕوی کاتەوە هەیە (واتە نەمانی دیاردەکان بە شێوەیەکی زۆر خێرا)..

پ١٩/ ئایا چارەسەری دەرونی چ کارییگەرییەکی لەسەر نەخۆشی شیزۆفرینیا هەیە؟

وەڵام/ ئەمە سەلمێنراوە، کە چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا بەهۆی داودەرمان، ڕۆڵێکی گرنگی لە کەمکردنەوەی دیاردەکانی ئەم نەخۆشییە هەیە، وەك وڕێنەکردن و سەرگەردانبون و هەڵپەکردن، بەڵام لە هەمان کاتدا ناشتوانێت چارەسەری هەمو دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە بکات، تەنانەت ئەگەر نەخۆشەکە چاکیش ببێتەوە و دیاردەکانی نەخۆشیەکەش

www.iqra.ahlamontada.com

نەمێنن، بەڵام لەهەمان کاتدا زۆر لە نەخۆشەکانیش توانای دروستکردن و بەردەوامبونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانیان لەگەڵ کەسانی تر نییە. سەرەڕای ئەمەش ئەم نەخۆشیە بە زۆری توشی ئەو کەسانە دەبێت، کە تەمەنیان لە نێوانی (١٨-٣٥)ساڵیدایە ئەم تەمەنەش تەمەنێکە مرۆڤەکان دەتوانن تیایدا کارامەیەکان بە دەست بێنن و فێری شتەکان بن، بەڵام ئەوان بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە توانای تەواوکردن و درێژەدان بە خوێندن و بە دەستهێنانی کارامەییە پێویستەکانیان بۆ کارەکانیان لە دەست دەدەن، هەر بۆیەشە زۆربەی کەسانی توشبو بەم نەخۆشیە نەك تەنیا گیرۆدەن بە دەست ئاستەنگەکانی بیرکردنەوە و پشێوی ویژدان، بەڵکو گیرۆدەن بە دەست ئاستەنگەکانی کارامەییە کۆمەڵایەتی و کرداریەکانیش، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی ئاستەنگە دەرونی و کۆمەڵایەتی و پیشەییەکان چارەسەری دەرونی یارمەتی دەرێکی زۆر باش دەبێت، بە شێوەیەکی گشتیش چارەسەری دەرونی و کۆمەڵایەتیی ڕۆڵێکی دیاریان هەیە لە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی ئەو پشێویانەی مێشکن، و بە شێوەیەکی زۆر توند توشی هاتون، هەروەها بۆ ئەو کەسانەش، کە هیچ پەیوەندیەکیان بە جیهانی دەوروبەری خۆیانەوە نەماوە، یان توشی وڕێنەکردن و گومڕابونێکی زۆر توند بووینە، بەڵام چارەسەریە دەرونیەکانیش باشتر و کرداریتر دەبن لەگەڵ ئەو کەسانەی، کە نیشانە و دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەیان کەمتر و سوکترە، یان ئەو کەسانەی کە لە ڕوی هۆشەوە باشترن.

لێرەدا چەند شێوەیەکی تری چارەسەری دەرونی فەراهەم کراون بۆ کەسانی توشبو بەم نەخۆشیە، کە هەموشیان جەخت لەسەر چاکترکردنی لایەنی دەرونی نەخۆشەکە دەکەنەوە، بۆ ئەوەی ببن بە کەسێکی کۆمەڵایەتی ئینجا چ لە نەخۆشخانە بێت یان لە کۆمەڵگا یان لەسەر جێگە و

www.iqra.ahlamontada.com

کارەکەی. هەروەها لە بارەی ڕێگاکانی چارەسەری دەرونیەوە چەند شێوەیەکی تریشمان هەن، ئەوانیش وەك چارەسەری دەرونی تاکی، و چارەسەری دەرونی خێزانی، و بەرنامەی ئامادەباشی دەرونی.

ڕاهێنانەوەی دەرونی (التأهيل النفسي):

ئامانج لە ئاراستە نوێکانی ئێستای بواری پزیشکی دەرونی، بریتیە لە چارەسەرکردنی هەندێ لە نەخۆشیە دەرونیە درێژخایەنەکانی وەك شیزۆفرینای درێژخایەن و هەندێ بارەکانی پشێوی کەسێتی، هەر لەم بارەیەشەوە لە نەخۆشخانەکان هەندێ ناوەندی ئامادەباشی وەك پاشکۆی ئەم نەخۆشخانانە کاردەکەن بۆ چارەسەر کردنی ئەو پاشماوە خراپانەی، کە بەهۆی ئەم نەخۆشیانەوە کاریگەریان لەسەر ڕەفتارەکانی نەخۆشەکە هەرماوە، وەك گۆشەگیری و دابڕان و هەڵپەکردن و نەمانی ئارەزو بۆ ئەنجامدانی هیچ کارێك.

یەکێکی تریش لە ئامانجەکانی ڕاهێنانەوەی دەرونی بریتیە لە گەشەدان بە توانا و ڕەفتار و تێگەیشتن و لایەنی کۆمەڵایەتی نەخۆشەکە، ئەمەش بۆ گەیشتن بە باشترین ئاستی جێبەجێ کردنی ئەرکەکانی، بە شێوەیەك کە بتوانێت جارێکی تر بۆ ژیانە ئاساییەکەی جارانی لە کۆمەڵگاکەیدا بگەڕێتەوە، ئەمەش دوای ئەو دابڕانە دوور و درێژەی بە هۆی توشبونی بە نەخۆشیەکەیەوە لە کۆمەڵگا و ژیانە ئاساییەکە دابڕابو جارێکی تر دوبارە دەگەڕێتەوە بۆ سەر شێوە ئاساییەکەی جارانی و دەبێتەوە کەسێکی بەرهەم هێن و سودمەند بۆ خۆی و کۆمەڵگاکەی.

فەلسەفەی ڕاهێنانەوەی دەرونی لە سەر ئەوە بنیاتنراوە، کە نەخۆشی عەقڵی توشی هەمو لایەنەکانی ڕەفتاری کەسی توشبو نابێتەوە، ئەمەش

www.iqra.ahlamontada.com

دەکەوێتە سەر توانای ئەنجامدانی هەندێ هەڵسوکەوتی کەسەکە بۆ ڕاپەڕاندنی کاروبارە سادەکانی ڕۆژانەی، وەك ئامادەکردنی خواردن بۆ خۆی و هاوڕێیەتی کردنی کەسانی تر و هەندێ لە پێداویستیەکانی تری ژیان، بۆیە لێرەدا ئەرکی چارەسەرکاری دەرونیمان بۆ دەردەکەوێ، کە ئەویش بریتیە لە کارکردن بۆ چالاککردنی بواری تواناکانی نەخۆشەکە و هاندانی بۆ زیاتر بەشداریکردن لە بوارەکانی ژیان بە شێوەیەکی باشتر.

لەم بارەیەشەوە دەکرێ پەرە بە ڕەفتارەکانی مرۆڤ بدرێ، لە ڕێگای پێکهێنانێکی پلەپلەیی بۆ بە دەستهێنانی وەلامی باشتر، ماوەی پێویستیش بۆ بەدەستهێنانی ئەم ڕەفتارانە دەکەوێتە سەر جۆرێتی کار و توانای نەخۆشەکە، ئەمەش بە شێوەیەکی پلەپلەیی ڕودەدات و پێویستی بە هاندانێکی بەردەوامیش هەیە، وەك چۆن لەم ناوەندانەدا دەرفەتی باشیش دەڕەخسێت بۆ ئامادەکردنی نەخۆشەکان لە ڕوی ڕەفتاریەوە بۆ گونجانەوەیان لەگەڵ ژیان لە دەرەوەی نەخۆشخانە، لە کاتێکدا ناوەندەکانی چارەسەرکردنە دەرونیە سادەکان ناتوانن دەرفەتێکی ڕاستەقینە بۆ نەخۆشەکان لە هەڵسوکەوتکردن و بەجێهێنانی چالاکیە سادەکان لە تەك چارەسەریە پزیشکی و دەرونی و کۆمەلایەتیەکان برەخسێنن، بەلام لە ناوەندەکانی ئامادە باشی دەرونی بەرنامەی درێژکراوە لەسەر بنەمایەکی زانستی و دروست بە شێوەیەك بۆ هەر نەخۆشێك، کە دێتە ئەم ناوەندە فۆرمێکی تایبەت دانراوە بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی باری نەخۆشەکە لە هەمو لایەنە جۆراوجۆرەکانی لاشەیی و دەرونی و کۆمەلایەتی، ئەمەش بە پێوانە کردنی ئاستی زیرەکی و ئەندازەی داهێزرانی لایەنی پەیبردن دەبێت، کاریش دەکرێت بۆ تاقیکردنەوەی کەسیەتی نەخۆشەکە، بۆ زانینی ئەندازەی توانای بەشداری کردنی نەخۆشەکە لە

www.iqra.ahlamontada.com

بەرنامەی ئامادەباشی دەرونی، کە بۆ هەر نەخۆشێك بەرنامەیەکی تایبەت دادەنرێت، ئەمەش بە پێی پێداویستیەکانی نەخۆشەکە و ئەو نمرانەی، کە بە دەستی هێناون لە کاتی پڕکردنەوەی فۆڕمی توێژینەوەکە، کە پێشتر بەسەریان دابەش کرا بوو پاشان دووبارە هەڵسەنگاندن دەکرێتەوە کە بۆ باری نەخۆشیەکەی بە بەردەوامی بۆ دەرخستنی ئەندازەی بەشداریکردنی ئەم بەرنامەیە لە باشترکردنی باری نەخۆشەکە.

بەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەرونی چارەسەرکردن کارکردن بە نەخۆشەکەش لە خۆی دەگرێت، ئەمەش بەوە دەکرێت نەخۆشەکان وایان لێدەکرێت، هەندێ لەو کارانەی پەیوەندیان بە کارامەییە دەستییەکانەوە هەیە ئەنجام بدەن، ئەوانیش وەك دارتاشی و کاری پلاستیکی، کە لە ژێر چاودێری کەسانی پسپۆڕ و پیشەیی دەبێت، ئامانجیش لەم کارە بریتیە لە پەسەندکردنی بنەمای کارکردن و گەڕانەوەیەتی بە شێوەیەکی پلەپلەیی بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی بەرهەمدار، نەك ئامانج لێی بەدەست هێنانی پارەو پول بێت لە ماوەی کارکردنی، وەك چۆن ئەم بەرنامەیە چارەسەرکردن بە بەکارهێنانی هونەریش لەخۆ دەگرێت، کە ئەم جۆرە چارەسەریە یارمەتیدەرەیشە بۆ چارەسەرکردنی شێوانی پەیبردنی نەحۆشەکە، و هەڵسانیشی بە ئەنجامدانی چالاکییە وەرزشیە جۆراوجۆرەکان، و ئامادەبون لەوانە ڕۆشەنبیری و زانستیەکان، کە دەبێتە هۆی گەشەدانی توانای نەخۆشەکە لەسەر بیرکردنەوەیەکی لۆژیکیانە و ڕوبەڕوبونەوەی هەمو گرفتەکان و دانانی چارەسەری پێویست و گونجاو بۆیان، هەروەها ئەم بەرنامەیە لایەنی هەڵسان بە ئەنجامدانی گەشتی کات بەسەر بردن و ئەنجامدانی چالاکیە ئاینیەکانیشی تێدایە، کە ئەم چالاکیە ئاینیانەش وا لە

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشەکە دەکەن، پەیوەندی بە ئایینەوە پتەوتر بێت و ئایین و ژیانیش بە یەکەوە ببەستێتەوە.

چارەسەری دەرونی تاکی (العلاج النفسی الفردی):

چارەسەری دەرونی تاکی بە شێوەیەکی ڕێکوپێك لە چەند دانیشتنێکی دەرونی پێکدێت لە نێوان نەخۆشەکە و چارەسەرکاری دەرونی (پزیشکی دەرونی یان پسپۆڕی کۆمەڵایەتی و دەرونی)، کە لەم دانیشتنانەشدا زیاتر جەخت لەسەر قسەکردن لە بارەی گرفتە نویّ و کۆنەکانی نەخۆشەکە دەکرێتەوە، هەروەها ئەو هەست و بیرۆکەو و پەیوەندیە جۆراوجۆرانەی لە مێشکی نەخۆشەکەدا دەخولێنەوە دەخاتە ڕو، کە بەشداری ئەم هەستانەش لەگەڵ چارەسەرکاری دەرونی و قسەکردن لە بارەی جیهانە تایبەتیەکەی نەخۆشەکە لەگەڵ کەسێکی تر، وایان لیّ دەکات ئەوانیش بە شێوەیەکی پلە پلەیی لە خۆیان و گرفتەکانیان تێبگەن، و بەم شێوەیەش دەتوانن ئەوە فێربن چۆن جیاوازی لە نێوان شتی ڕاستی و ناڕاستی بکەن، یان چ شتێك واقیعیە و چ شتێکیش ناواقیعیە.

هەرلەم بارەیەشەوە توێژینەوە نوێکان ئەوەیان دەرخستوە، کە چارەسەری دەرونی پاڵپشتی کردن زۆر سودی زیاترە لە چارەسەری شیکاری دەرونی بۆ نەخۆشەکانی شیزۆفرینا.

چارەسەری خێزانی (العلاج الأسري):

ئەم چارەسەریەش لە نەخۆشەکە و دایك و باوکی و هاوسەرەکەی و چارەسەرکارییە دەرونیەکەی پێکدێت، کە زۆرجاریش لەم جۆرە دانیشتنە چارەسەریانە هەندیّ لە ئەندامانی تری خانەوادەی نەخۆشەکە ئامادە دەبن،

www.iqra.ahlamontada.com

ئەوانیش وەك خوشك و برا و منداڵەكانی و هەندێ لە دۆستان و خزمانیشی. ئامانجی چارەسەریەكەش لە دانیشتنێكەوە بۆ دانیشتنێكی تر بە پێی هەر بارێك دەگۆڕێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی كۆبونەوە لەگەڵ خانەوادەی نەخۆشەكە بە شێوەیەكی كۆمەڵی، دەبێتە یارمەتی دەرێكی باشتر بۆ ئەوەی ئەندامە جۆراوجۆرەكانی خانەوادەی نەخۆشەكە و چارەسەركارە دەرونیەكەش لە بیروڕاكانی یەكتر تێبگەن و دەبێتە یارمەتی دەرێكی باشتریش بۆ دانانی نەخشەی چارەسەریی، وەك دیاركردنی كاتی دەرچون لە نەخۆشخانە، و دانانی پلانێكیش بۆ هەمو ئەندامانی خانەوادەی نەخۆشەكە بۆ ئەوەی هەمویان ڕۆلیان لەم بەرنامەی چارەسەریە هەبێت.

پ٢٠/ ئایا بەكارهێنانی داودەرمانی دژە پشێویە زەینیەكان چ كاریگەریەكیان لەسەر نەخۆشی شیزۆفرینیا هەیە؟

وەڵام/ بەكارهێنانی داودەرمانی دژە پشێویە عەقڵیەكان، یان (دڵنەوایی كەروە گەورەكان) بۆ ناوەڕاستی ساڵی پەنجاكان دەگەڕێتەوە، كە بۆ باشتر كردنی باری كەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا یارمەتی دەرێكی زۆر باش بوون و ئەم داودەرمانە دەتوانن دیاردەكانی ئەم نەخۆشیە كەمتر بكەنەوە و ڕێگاش بدەن بە نەخۆشەكە بۆ ئەوەی جارێكی تر بگەڕێتەوە نێو ژیانە سروشتیەكەی جارانی و بە شێوەیەكی باشتر كاربكات، هەروەها ئەم جۆرە داودەرمانە تاكو ئێستا باشترین ڕێگاچارەن بۆ نەخۆشەكە، بەڵام لە هەمان كاتدا پێویستە ئەوەش بزانین، كە ئەم نەخۆشیە بە تەواوەتی بنەبڕ ناكەن، یان زامن كەری دووبارە ڕودانەوەی نۆرەكانی ئەم نەخۆشیە نین لە داهاتودا. هەروەها جۆر و ژەمی پێدانی دەرمانەكەش دەكەوێتە ئەستۆی پزیشكی چارەسەركار، كە زۆر جار ژەمە دەرمانەكە بە پێی هەر بارێكی

www.iqra.ahlamontada.com

تایبەت دەدرێت بە نەخۆشەکە و ئامانجیش لە بەرکارهێنانی ئەم داودەرمانانە بەدەست هێنانی کاریگەریەکی باش و سود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشەکە و دەرنەکەوتنی هیچ نیشانەیەکی خراپ لێی.

داودەرمانی دژە پشێویە عەقڵیەکان بە یەکێك لە داودەرمانە هەرە سود بەخشەکانیش بۆ چارە سەرکردنی هەندێ لە دیاردەکانی شیزۆفرینیا دادەنرێت، ئەوانیش وەك وڕێنەکردن و سەرگەردانی. کە بە بەردەوامی ڕێژەیەکی زۆری نەخۆشەکان بە هۆی بەکارهێنانی ئەم داو دەرمانە بەرەو باشتر بوون دەچن، بەڵام لە هەمان کاتدا کۆمەڵە نەخۆشێکی کەمیش هەن هەرچەندە ئەم دەرمانەش بەکاردەهێنن، بەڵام هیچ سودێکی ئەوتۆیان لێوەرنەگرتوە، و ڕێژەیەکی دەگمەنیش هەن، کە بە هیچ شێوەیەك هەر سودیان لە بەکارهێنانی ئەم داودەرمانە نەبینیوە. شتێکی زۆر ئەستەمیشە بتوانرێت پێش بینی کاریگەریی ئەم داودەرمانانە بکرێ لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکان و جیاوازی کردن لە نێوان ئەو نەخۆشانە بەهۆی بەکارهێنانی ئەم داودەرمانانە باشتر دەبن و لە نێوان ئەوانەشی هیچ وەڵام دانەوەیەکیان بۆ ئەم چارەسەریە نییە.

هەر لەم بارەیەشەوە هەندێ لە نەخۆشەکان و خانەوادەکانیان بە هۆی بەکارهێنانی ئەم جۆرە داودەرمانانە (العقاقیر المضادە للذهان) توشی جۆرێك لە دڵەڕاوکێ دەبن، ئەمەش بە هۆی ئەو باوەڕەی پێیان وایە بەکارهێنانیان کاریگەری خراپ لە دوای خۆی لەسەر نەخۆشەکە جێ دەهێڵێ، یان پێیان وایە دەبێتە هۆی ئالودە بوون پێیانەوە، بۆیە پێویستە لەوە دڵنیابین، کە بەکارهێنانی ئەم داودەرمانانە نابێتە هۆی ئالودە بوون و خوپێوەگرتنیان، کاتێکیش دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە سەریان هەڵدایەوە بە هۆی وازهێنان لە بەکارهێنانی ئەم داودەرمانانە، ئەوا واتای ئەوەیە ئەم نەخۆشیە هێشتا

www.iqra.ahlamontada.com

پێویستی بەم چارەسەریە هەیە تاکو ئەو کاتەی باری نەخۆشیەکە سەقامگیر دەبێت، دەتوانین ئەم بارەش بە دووبارە گەڕانەوەی نیشانە و دیاردەکانی نەخۆشی میزی شەکرە بچوێنین (مرچ البول السكرى)، کاتێك نەخۆشەکە بەر لە سەقامگیر بوونی باری نەخۆشیەکەی واز لە چارەسەریەکانی دەهێنێ.

لێرەدا بیروباوەڕێکی تری هەڵە سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەم داو دەرمانە هەیە (الادويه المچاده للژهان) ئەویش ئەوەیە پێیان وایە، کە ئەم داودەرمانە بە جۆرێك کار لە نەخۆشەکە دەکات دەتوانێت زاڵبێت بە سەر مێشکی نەخۆشەکە و کۆنترۆڵی بکات، بۆیە پێویستە ئەوە بزانین ئەم جۆرە داو دەرمانانە بە هیچ شێوەیەك کاریان کۆنترۆلکردنی مێشکی نەخۆشەکە نییە، بەڵکو کاریان تەنیا بریتیە لە یارمەتیدانی نەخۆشەکە بۆ ئەوەی بتوانێت جیاوازی لە نێوان واقیعی و دیاردەکانی پشێویە زەینیەکان بکات ئەم داودەرمانانە کار دەکەن بۆ کەمکردنەوەی وڕێنەکردن و سەرگەردانبونەکانی نەخۆشیەکە و هەڵچون و سەر لێ شێوان و شێتی، کە بە هۆی بەکارهێنانی ئەم داودەرمانە نەخۆشەکە دەتوانێت خۆی بڕیارەکانی خۆی بدات بە شێوەیەکی واقیعی و عاقڵانە، وەك چۆن تێبینی ئەوەش کراوە نەخۆشی شیزۆفرینیا کۆنترۆڵی عەقڵ و کەسایەتی نەخۆشەکە دەکات، بۆیە لەم لایەنەوە ئەم داودەرمانانە دەیانەوێت نەخۆشەکە ئازاد بکەن لەم نەخۆشیەو یارمەتی بدەن بۆ ئەوەی بتوانێت بە شێوەیەکی ڕونتر بیربکاتەوە و بڕیاری باشتر بدات لە ژیانیدا.

هەندێ جاریش لە کاتی بەکارهێنانی ئەم داودەرمانانە نەخۆشەکە ئارەزوی خەوتن دەکات و هیچ تونایەکی دەربڕینیشی نامێنێت، بەڵام بە ڕێکخستنی ژەمە دەرمانی چارەسەریەکە بە شێوەیەکی گونجاو بۆ

www.iqra.ahlamontada.com

چارەسەری نەخۆشیەکە ئەم جۆرە دیاردانە نامێنن، لە بەرئەوەی ئەم داودەرمانانە نابێ وەك جۆرێك لە کۆت و بەندی کیمیایی بەکاربهێنرێن، و بەهۆی چاودێریکردنی بەردەوامەوە دەتوانێت ژەمە دەرمانەکە ڕێك بخەین، بۆ ئەوی بتوانرێت بەبێ بوونی هیچ دیاردەیەکی نەخواستراو ئەنجامی باشتر دەست بخەین، و ئێستاش لە نێوان پزیشکان بۆچونێك سەبارەت بە بەکارهێنانی ژمە دەرمانێکی کەم لەم جۆرە داودەرمانە هەیە، بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بتوانێت بە شێوەیەکی باشتر ژیان بگوزەرێنێت و بێ ئەوەی جارێکی تر ئەم نەخۆشیە سەرهەڵ بداتەوە.

پ٢١/ ئەو ماوەی پێویستە نەخۆشەکە تێیدا بەردەوام بێت لە خواردنی داودەرمانەکانی چەندە؟

وەڵام/ بەکارهێنانی داودەرمانی دژە پشێویە عەقڵیەکان بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە لەلای ئەو کەسانەی، کە لە ڕوی دەرونیەوە سەقامگیرن یارمەتی دەرێکی باشن. تێبینی ئەوەش کراوە سەرەڕای بەکارهێنانی چارەسەریەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك دووبارە سەرهەڵدانەوەی ئەم نەخۆشیە ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی (٤٠٪) لەلای ئەو نەخۆشانەی دوای دووساڵ دەرچونیان لە نەخۆشخانە چاك بونەتەوە، کە ئەم ڕێژەیەش زۆر باشترە لە ڕێژەی ئەو نەخۆشانەی چارەسەریەکانیان نەخواردوە، بە شێوەیەك ڕێژەکەیان دەگاتە (٨٠٪)، بە شێوەیەکی گشتیش ناتوانین بە شێوەیەکی ورد ئەمە بڵێین، کە بەکارهێنانی داودەرمان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك بە یەکجارەکی ڕێگا دووبارە سەرهەڵدانەوەی ئەم نەخۆشیە دەگرێت. بۆیە چارەسەرکردنی نیشانە و دیاردە توندەکانی ئەم نەخۆشیە بە شێوەیەکی گشتی پێویستی بە چەندین

www.iqra.ahlamontada.com

ژەمە دەرمان هەیە لە داودەرمانەکانی چارەسەری خۆپاراستن، بۆیە لەگەڵ دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە بۆ جارێکی تر، ئەوا زیادکردنی ژەمە دەرمانەکان بە شێوەیەکی کاتی بە شێوەیەکی بنەبڕ ڕێ لە دووبارە سەر هەڵنەدانەوە و دەرکەوتنەوەی نەخۆشیەکە دەگرێت.

لێرەدا هەندێ لەو کەسانەی نکۆڵی لەوە دەکەن، کە پێویستیان بەم چارەسەریە هەبێت، یان هەندێ جار بە ئارەزوی خۆیان و بە قسەی کەسانی تر واز لە بەکارهێنانی داودەرمانەکانیان دەهێنن، ئەوا ئەم وازهێنانەیان دەبێتە هۆی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکەیان (لەگەڵ ئەوەشدا، کە ڕاستەوخۆ دیاردەکانی نەخۆشیەکە دەرناکەون)، بۆیە زۆر جار ڕازیکردنی هەندێ لەو کەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە هاتون لەسەر بەردەوامبونیان بۆ بەکارهێنانی چارەسەریەکەیان شتێکی ئاسان نییە، بە تایبەتیش ئەو کاتەی هەست بەوە دەکەن حاڵیان باشتربوە لەو کاتەی داودەرمانەکانیان ناخۆن، بۆیە لەم بارەدا بەکارهێنانی ئەو داودەرمانانەی ماوەی کاریگەریەکەیان زیاترە زۆر باشترە بۆ ئەم جۆرە نەخۆشانەی ناتوانێت پشتیان پێ ببەستێت لەسەر بەردەوامبونیان لە بەکارهێنان و خواردنی ژەمە دەرمانەکانیان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك. بۆیە پێویستە ئەمە دووپات بکرێتەوە لەسەر گرنگی واز نەهێنان لە بەکارهێنانی داودەرمان بەبێ ئامۆژگاری و ڕێنمایی پزیشکی و سەقامگیربونی باری نەخۆشیەکەی.

www.iqra.ahlamontada.com

پ٢٢/ ئایا بەکارهێنانی ئەم جۆرە داودەرمانە هیچ زیانێکی خراپی هەیە؟

وەڵام/ داودەرمانەکانی دژە پشێویە عەقڵیەکان (وەك هەمو داودەرمانەکانی تر) هەندێ لایەنی خراپی نەخوازراوی هەیە و هەندێ کاریگەری باش و سودبەخشیشی هەیە. لە کاتی قۆناغە بەراییەکانی پێدانی ئەم داودەرمانەش بە نەخۆشەکان هەندێ کاریگەریی خراپ لەسەر نەخۆشەکان بەدیاردەکەون، ئەوانیش وەك سەر گێژی و ناسەقامگیری و گرژبونی ماسولکەکان و موچرکە هاتن بەدەست و پێکاندا و وشك بونەوەی دەم، بەڵام زۆربەی ئەم لایەنە خراپانەش دەتوانرێ چارەسەر بکرێن، یان بە کەمکردنەوەی ژەمە دەرمانەکە، یانیش بە پێدانی هەندێ داودەرمانی تر، تێبینی ئەوەش کراوە، کە وەڵامدانەوەی نەخۆشەکە بۆ ئەم داودەرمانانە لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت، وەك چۆن دەرکەوتنی دیاردە خراپەکانیش لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر جیاوازیان هەیە، بە هەمان شێوە تێبینی ئەوەش کراوە،کە نەخۆشێك زیاتر لە کەسانی تر سود لە داودەرمانەکانی تر وەردەگرێت.

پ٢٣/ ئەو داودەرمانانەی، کە بەکاردەهێندرێن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا چین؟

وەڵام/ دوو جۆر داودەرمان هەن، بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە بەکاردێن، کە ئەوانیش بریتین لەم دوو کۆمەڵەی خوارەوە:

کۆمەڵەی یەکەم: ئەم کۆمەڵە پێیان دەگوترێت داودەرمانە لاساییەکان (التقلیدیە) و ماوەیەکی دوور و درێژیش دەبێت بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە بەکاردێن، ئەوانیش وەك حەبەکانی (مللیریل، لارجاکتێل،

www.iqra.ahlamontada.com

ستيلازێن، سافێنین)، کە سود بەخشن بۆ چارەسەرکردنی دیاردە پۆزەتیڤەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا، وەك دیاردەکانی وڕێنەکردن و سەرگەردانی و هەڵچون، بەڵام لە هەمان کاتدا هیچ سودێکیشیان بۆ چارەسەرکردنی دیاردە نێگەتیڤەکانی ئەم نەخۆشیە نییە، وەك چۆن چەندین کاریگەری لاوەکیشی هەیە.

<u>کۆمەڵەی دووەم</u>: ئەم کۆمەڵەش پێی دەوترێت داودەرمانە نالاسایییەکان (غیر التقلیدیه)، کە ئەم جۆرە داودەرمانانەش لەو ماوانەی کۆتایی بۆ چارەسەرکردنی دیاردە پۆزەتیڤەکانی نەحۆشی شیزۆفرینیا بەکارهێنران، وەك چۆن سودیشیان هەیە بۆ دیاردە نەرێنیەکانی وەك دابڕان و کەنارگیری، هەروەها لایەنە خراپەکانیشی کەمترن، نمونەی ئەم داودەرمانانەش وەك حەبەکانی (سبردال، لیبۆنکس، زیبرکسیا).

پ٢٤/ ئەم هۆکارانە چین، کە وامان لێدەکەن واز لە داودەرمانە لاساییەکان بێنین و داودەرمانە نا لاساییەکان بەکاربێنین؟

<u>وەڵام</u>/ گرنگترین ئەو هۆکارانەی وامان لێدەکەن، کە داودەرمانە نالاسایییەکان بەکاربێنین بریتین لە:

- بەردەوامبون و مانەوەی دیاردە پۆزەتیڤەکانی نەخۆشیەکە وەك (وڕێنەکردن و سەرگەردانی) سەرەڕای بە ڕێکوپێك بەکارهێنانی داودەرمانەکانیش.
- بەردەوامی و مانەوەی دیاردە نێگەتیڤەکانی نەخۆشیەکە وەك (نارێکی هەستەکان و دابڕانی کۆمەڵایەتی و.... هتد) سەرەڕای بە ڕێکوپێك بەکارهێنانی داودەرمانەکانیش.
- بێزاربون و نەحەسانەوە بە هۆی لایەنە خراپەکانی داودەرمانەکان و باشتر نەبونی ئەم لایەنە خراپانەش، ئەگەر چی

www.iqra.ahlamontada.com

کەسە توشبوەکە بەردەوامیشە لەسەر بەکارهێنانی هەندێ داودەرمانی تر.

- هەبونی هەندێ لە دیاردە دەماریەکان لەلای نەخۆشەکە، کە دوای ماوەیەك و بە بەردەوامی بەکارهێنانی چارەسەرییەکانی داودەرمانە لاساییەکان دەردەکەون.

گۆڕین و وازهێنان لە داودەرمانە لاساییەکان و بەکارهێنانی داودەرمانە نوێیەکان (نالاساییەکان) دەکرێ لە هەرکاتیك لە کاتەکانی چارەسەرکردن ئەنجام بدرێت، بەڵام پێویستە ئەمەش دوای گفتوگۆ لەسەرکردنی بێت لە نێوان نەخۆشەکە و خانەوادەکەی پێویستیشە ئەوە بزانین، کە هەمو جۆرەکانی داودەرمان هەندێ کاریگەری خراپی هەیە تەنانەت داودەرمانە نوێیەکانیش، هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین نرخی ئەم داودەرمانانە یەکجار بەرزن و بۆ بەکارهێنانیان پێویستیشی بەکاتێکی درێژ هەیە، بێگومان ئەمەش بە پێی باری هەریەکێك لە نەخۆشەکان.

پ٢٥/ ئایا چ کاتێك کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینا بۆ چارسەرکردن ڕەوانەی نەخۆشخانە دەکرێت؟

وەڵام/ زۆربەی کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا بە چارەسەریە پزیشکی و دەرونیەکان ڕازین، تەنانەت هەندێ جار هەندێ لە نەخۆشەکان داوای هاوکاری لە کەسانی تریش دەکەن بۆ ئەوەی چارەسەری پشێویەکانی بیرکردنەوە و ڕەفتاری و ویژدانیان بکەن، بەڵام پێویستە ئەوەش بزانین، کە ڕازی بوونی نەخۆشەکەش بە چارەسەر کردنەکەی دەکەوێتە سەر بەرچاو ڕونی و شارەزایی نەخۆشەکە بە نەخۆشیەکەی خۆی، چونکە ئەگەر وا نەبو ئەوا چارەسەرکردن ڕەت دەکاتەوە، تەنانەت ئەگەر کەسێك تۆمەتباری

www.iqra.ahlamontada.com

بکات بەوەی نەخۆشە، ئەوا هێرش دەکاتە سەری .. بۆیە لێرەدا پێویستە بخرێتە نەخۆشخانە بۆ چارەسەرکردنی بەر لەوەی دیاردەکانی نەخۆشیەکەی لیٚ زیاد بکات.

گرنگترین ئەو هۆکارانەش، کە وا لە پزیشك دەکات نەخۆشەکە بخاتە نەخۆشخانە بریتین لەم چەند خاڵانەی خوارەوە:

- بیٚ ئاگایی نەخۆشەکە لە دیاردەکانی نەخۆشیەکەی خۆی و بە توندی ڕەتکردنەوەی چارەسەرکردن.
- کاتێك نەخۆشەکە توشی شیزۆفرینیای جۆری (کتاتۆنی توند) دەبێت.
- چەند جارێك هەوڵدان بۆ خۆکوشتن.
- هێرشکردنە سەرکەسانی تر و شکاندنی کەل و پەلەکان.
- ئەنجامدانی چەند ڕەفتارێکی ئابڕۆبەرانە، کە دەبنە مایەی هەڕەشە بۆ سەر کۆمەڵگاو خانەوادەکەی.
- ڕەتکردنەوەی خواردن و خواردنەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی مەترسی لەسەر باری تەندروستی نەخۆشەکە پەیدا بێت.
- باری کۆمەڵایەتی نەخۆشەکە، وەك ئەوەی نەخۆشەکە وا هەست دەکات، کە ئەو کەسێکی تەنیایە و ناتوانێت بە شێوەیەکی ڕێکوپێك چارەسەرییەکانی بەکاربێنێت، یان خانەوادەکەی ناتوانن بەرگەی ئەوە بگرن ئەو لەناو جێگادابێت.
- لە بارەکانی بوونی هەڵچونێکی توند، یان بورانەوە، یانیش دابڕانێکی توند.

www.iqra.ahlamontada.com

- پێدانی ژەمە دەرمان بە ڕێژەیەکی زۆر بە مەبەستی چارەسەرکردنی، کە لە ئەنجامی ئەمەش ئەگەری ئەوەی لێ بکرێت پێدانی ئەم داودەرمانە بەم ڕێژە زۆرە کاریگەری خراپی هەبێت لە سەر نەخۆشەکە، و پێویستیش بەوە بکات ماوەیەکی دیارکراو لە ژێرچاودێری بمێنێتەوە.
- کاتێك نەخۆشەکە نۆبەکانی ئەم نەخۆشیەی بەسەردادێت و پاشان جارێکی تر نیشانەکانی نەگونجان و بێ توانایی و بەرگەنەگرتنی لێ بەدیار دەکەونەوە، و پێویستیەکی زۆریشی هەبو بەوەی بخرێتە ناوەندێکی کۆمەڵایەتی.
- کاتێك نەخۆشەکە پێویست بە کۆمەڵێك چارەسەری هەبو یان پێویستی بە کارکردن هەبو لە نێوەندێکی کۆمەڵایەتی لە بەرنامەیەکی ئامادەباشی دەرونی.
-

پ٢٦/ ئایا ڕێژەی چاك بوونەوە لە نەخۆشی شیزۆفرینیا چەندە؟

وەڵام/ ئەمە شتێکی زۆر سەختە، کە ئێمە بتوانین پێشبینی ڕێژەی چاکبونەوەی ئەو کەسانە بکەین، کە توشی ئەم نەخۆشیە هاتون، چونکە زۆرجار ئەم نەخۆشیە دووبارە سەرهەڵ دەداتەوە و چەند جارێکیش دێت و دەڕوات و لەوانەیە بشبێت بە یەکێك لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان، کە هیچ کەسێکیش ناتوانێت چارەنوسی نەخۆشیەکە دیاربکات، مەگەر چەندین ساڵ چاودێری بکرێت و پشکنینیشی بۆ ئەنجام بدرێت.

- شتێکی ڕون و ئاشکراشە، کە ئەم نەخۆشیە بە پێی جۆری بارەکە جیاوازی هەیە لە وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەریەکان، ئەمەش وای لێدەکات هەڵسەنگاندنەکەی زۆر سەخت بێت لەبەر

www.iqra.ahlamontada.com

هەمو ئەو هۆكارە تێك ئاڵاوانە. هەر لەم بارەیەشەوە هەندێ لە نەخۆشەكان بە هۆی بەردەوام بوونیان لەسەر بەكارهێنانی داودەرمانەكانیان بۆ ماوەی چەندین ساڵ لەسەر یەك لە بارێكی سروشتیدا ژیانیان گوزەراندوە و بەردەوام بووینە لە چالاكییە كۆمەڵایەتیەكانیان، بەڵام ناشتوانین پێشبینی چاك بوونەوەی یەكجارەكیان بكەین، ئەمەش لەبەر ئەوەی لەوانەیە بەهۆی وەستانیان لە بەكارهێنانی چارەسەریەكانیان جارێكی تر نەخۆشیەكەیان سەرهەڵبداتەوە.

- لەوانەیە باری تەندروستی نەخۆشەكە بەرە بەرە بەرەو خراپی بچێتەوە، ئەگەر لە سەرەتاوە نەخۆشیەكەی چارەسەرنەكرێت، چونكە چارەسەركردنی پێشینەیی گرنگی و كاریگەریەكەی سەلمێندراوە، و كاریگەریكەی یەكجار زۆرە لەسەر چارەنوسی نەخۆشەكان، و پلەی تەوافوقی كۆمەڵایەتی، و كەمتربونەوەی ماوەی مانەوەشیان لە نەخۆشخانە.

- هەروەها داودەرمانە نوێكان سودێكی زۆریان لە چارەسەركردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا هەیە، وەك چۆن یارمەتی دەرێكی باشیشن لە كەمكردنەوەی رێژەی دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەكە و درێژی ماوەی مانەوەیان لە نەخۆشخانە.

- تەمەنیش لە چاك بوونەوەی نەخۆشەكە لە شیزۆفرینیا رۆڵێكی باشی هەیە، چونكە ئەو نەخۆشەی لە تەمەنێكی زووەوە توشی ئەم نەخۆشیە هاتوە، رێژەی چاك بوونەوەشی زۆر كەمترە، ئەمەش بە هۆی پێنەگەیشتن و تەواو نەبونی كەسایەتیەكەیەتی

www.iqra.ahlamontada.com

لەم تەمەنەیدا، کە ئەمەش پێچەوانەی ئەو نەخۆشیانەیە لە دوای تەمەنی سی ساڵیەوە توشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

- یەکێکی تر لەو شتانەی ڕۆڵێکی کاریگەریان لە خێرا چاکبونەوەی نەخۆشەکە هەیە بریتیە لە ئاستی زیرەکی، چونکە هەرچەندە پلەی زیرەکی نەخۆشەکە زیاتربێت، ئەوا هەلی چاك بوونەوەشی زیاتر دەبێت، هەرچی ئەوانەی توشی بیرکۆڵی (التخلف العقلی) هاتون ڕێژەی چاکبونەوەیان زۆر کەمترە .
- ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتیەکی تەواو ڕێکوپێك بووینە بەر لە توشبونیان بەم نەخۆشیە ڕێژەی چاکبونەوەشیان زیاترە لەو کەسانەی خاوەن کەسایەتیەکی داخراو بووینە.

لەم بارەیەشەوە لە ساڵی ١٩٧٢ زانا (بلویلر) دوای لێکۆڵینەوە کردن لەسەر نەخۆشەکانی شیزۆفرینیا بۆ ماوەی (٢٢) ساڵ بەم ئەنجامە گەیشت، کە ڕێژەی چاکبونەوەی نەخۆشەکان نزیکەی (٢/٣)یە، بەڵام ئەوانی تر ڕێژەی چاکبونەوەیان بە دەگمەن نەبێت کەمترە، کە هەندێکیان چاکبونەوەیان زیاتر هاوکۆك دەبێت لەگەڵ کۆمەڵەکەی تر بە ڕێژەی (١/٥). بەهۆی بەکارهێنانی داودەرمانە نوێکانیش ڕێژەی نەخۆشیە درێژخایەنەکان و ماوەی مانەوەیان لە نەخۆشخانەکان کەمتر بۆتەوە، هەروەها یارمەتی دەرێکی باشیش بووینە بۆ ئاسانتر گونجانی کۆمەڵایەتی و پشت بەستن بە خۆیان.

www.iqra.ahlamontada.com

پ٢٧/ ئایا قورئانی پیرۆز لە چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون چ ڕۆلێکی هەیە؟

وەڵام/ سەبارەت بە ڕای پزیشکی دەرونی لەسەر بابەتی چارەسەری ڕۆحی و پشت بەستن بە قورئانی پیرۆز بۆ چارەسەرکردنی کەسانی توشبو بە نەخۆشیە دەرونی و عەقڵیەکان، و وەلانانی داودەرمانی پزیشکی بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشانە، زۆر لە زانایانی موسڵمان ئەم بانگەشانەیان ڕەتکردەوە وە پشتگیریان لێ نەکردن، بە تایبەتیش دوای ئەوەی چەند کتێبێك دەرکەوتن، کە داوای وازهێنانیان دەکرد لە داودەرمانی پزیشکی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەرونی و عەقڵیەکان، و داوایان دەکرد تەنیا پشت بە قورئانی پیرۆز ببەستن، بەڵام زانایانی موسڵمان پێیان وایە، کە ئەم جۆرە بانگەشانە وا لە موسڵمانان دەکەن، هەمیشە دواکەوتوبن و دابڕێن لە پێشکەوتن و شارستانیەت و زانستی سەردەم، بۆیە لەم بارەیەوە بیرمەندو نوسەری ئیسلامی دکتۆر (محمد عمارە) دەڵێت: لەم جۆرە بانگەشانە جۆرە تێکەڵیەك هەیە، کە سەرچاوەکەشی نەزانی ئەو کەسانەیە، کە پێیان وایە قورئانی پیرۆز یەکێکە لەو هۆکارانەی مرۆڤەکان دەتوانن بەهۆیەوە نەخۆشیە جەستەییەکانیان پێ تیماربکەن ئەم تێکەڵکردن و نەزانینەشیان لەوە سەرچاوەی گرتوە، ئەم جۆرە کەسانە نەیان توانیوە جیاوازی لە نێوان زاراوە خوازراوە قورئانیەکان بکەن، چونکە ئەگەر سەیری قورئانی پیرۆز بکەین کاتێك، باس لە چاکبونەوە (شیفاو)دەکات، ئەوا مەبەستی لە شیفا لایەنە ماددیەکەیە، بۆ ئەمەش نمونە بە هەنگوین دەهێنێتەوە، کە شیفایە بۆ هەمو کەسێك جا ئەو کەسە چ باوەڕداربێت، یان بێ باوەڕ وەك دەفەرموێت: ﴿... يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ

www.iqra.ahlamontada.com

فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[3] واته {...جا له ناو سکی ئەو هەنگانەوە شلەیەکی ڕەنگ جیاواز دێتە دەرەوە کە شیفای تیادایە بۆ (زۆر نەخۆشی) خەڵکی (سەرەڕای تامی شیرین و خۆشی)، بەڕاستی لەمەشدا بەڵگە و نیشانەی بەهێز هەیە بۆ کەسانێك بیر بکەنەوە (سەرنج بدەن لە هەنگ و شانەکانی لە فڕین و هاتوچۆی، لە هەنگوین و تام و بۆن و ڕەنگی، لە...، هتد}[4]، بەڵام کاتێك قورئانی پیرۆز باس لەوە دەکات، کە ئایەتەکانی هەموی شیفا و ڕێنمایکار و ڕەحمەتن بۆ باوەڕداران، ئەوا لێرەدا مەبەست لە شیفا لایەنە خوازراوەکەیەتی (مجازی) نەك لایەنە ماددیەکەی، واتە مەبەست لێی ڕێنمایکردنی باوەڕدارانە، نەك دەرمانێکی ماددی بێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشەکان، وەك ئەو دەرمانەی پزیشك بە نەخۆشەکانی دەدات، وەك چۆن لەم بارەیەشەوە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾[5] واتە {ئەی خەڵکینە بەڕاستی ئێوە ئامۆژگاریەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتوە کە (قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەرونەکان و ڕێ نیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ ئیمانداران}[6] لێرەشدا جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان چارەسەری ماددی، کە خوای گەورە فەرمانی پێکردوین بۆ گرتنە بەری ئەم ڕێگایە، و هۆکارێکی ماددشیە و ئەنجامەکەشی هەر ماددیە لە ڕوی چارەسەرکردن، هەروەها لە نێوان چارەسەری دەرونی، کە بەرهەمەکەی بریتیە لە باوەڕی مرۆڤ بەشتێك لە

---

[3]. سورەتی (النحل) ئایەتی (٦٩).

[4]. (تەفسیری ئاسان, نوسینی: بورهان محمد امین).

[5]. سورەتی (یونس) ئایەتی (٥٧).

[6]. (تەفسیری ئاسان, نوسینی: بورهان محمد امین)

www.iqra.ahlamontada.com

شتەکان ، واتە ئەگەر هەر مرۆڤێك باوەڕی وابو خوێندنی قورئانی پیرۆز و هەڵگرتنی دەبێتە هۆی شیفا و چاکبونەوەی نەخۆشیەکەی، ئەوا شیفا و دەرمان کردنەکە لایەنە ماددیەکە نییە، بەڵکو بریتیە لەو بەرهەمە دەرونیەی بەهۆی باوەڕێکی دەرونیەوە لەلای دروستبوە، کە لەوانەشە هەر ئەم بیروباوەڕەی ببێتە مایەی دەرمان و چارەسەری دەرونی.

هەر لەم بارەیەوە توێژەر و نوسەری ئیسلامی (محمد احمد بدوی)ـیش دەڵێت: قورئانی پیرۆز ئەرکی ئەوە نییە وەك چارەسەرێکی جۆری بەکاربهێنرێت بۆ هیچ نەخۆشییەك، تەنانەت پێغەمبەری خوداش (د.خ) هیچ نەخۆشیێکی بە قورئانی پیرۆز چارەسەرنەکردوە و هیچ شتێکیشی لە قورئانی پیرۆز باس نەکردوە، کە شیفابێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان، سەبارەت بەو ڕوداوەش، کە سورەتی (فاتحە) وەك روقیە بەکارهێنراوە بۆ چاکبونەوەی کەسێك دووپشك پێوەی دابو، ئەوە تەنیا ڕوداوێك بووە و ناکرێت بیکەین بە بنەما و پێوەرێك بۆ ئەم بابەتە، چونکە پێغەمبەری خودا (د.خ) بەدەستی خۆی زامەکەی خۆی تیمار کردوە لە ڕێگای بەکارهێنانی خۆڵەمێشی حەسیری سوتاو، کە شتێکی پاکە و پاککەرەوەشە، وەك چۆن فەرمانیشی بەو نەخۆشانە کردوە، کە پلەی گەرمی لاشەیان بەرزبۆتەوە بە ئاو دابیەزێنن، و فەرمانیشی بەوە کردوە بۆ دابەزاندن و چارەسەرکردنی فشاری خوێن کەلەشاخ بەکاربێنن (سەر تاشین بە گوێزان بۆ چارەسەر کردنی فشاری خوێن)، بە هەمان شێوە فەرمانی بە بەکارهێنانی هەنگوین و کلیش کردوە بۆ چارە سەر کردنی نەخۆشیەکانمان. لەسەر ئاستی تاکیش ئەوا ئەو بارە مەعنەویەی، کە خوێندنەوەی قورئانی پیرۆز بە دەرونی باوەڕدار دەیبەخشێت کاتێك بە لێورد بونەوە دەیخوێنێتەوە دەبێتە یارمەتی دەرێك بۆ چاکبونەوەی لە نەخۆشیەکان وەك

www.iqra.ahlamontada.com

چۆن یارمەتیشی دەدات بۆ بەرگری کردن لە نەخۆشیە لاشەییەکانی بەو ئەندازەی، کە نەخۆشەکە ئومێدی بە چاکبونەوەی خۆی هەیە و یارمەتی پزیشکەکەشی دەدات بەوەی، کە شوێن ئامۆژگاریەکانی دەکەوێت و بەگرنگیان دەزانێت، بەڵام لەگەڵ هەمو ئەمانەشدا ئەمە واتای ئەوە ناگەیەنێت هۆی چاکبونەوەکەی لە نەخۆشیە دەرونی و عەقڵیەکان تەنیا بەهۆی خوێندنەوەی قورئانی پیرۆزەوە بووبێت، لەم دوایانەشدا بواری پزیشکی ئامۆژگاری ئەو کەسانەی کردوە، کە داودەرمان بەکاربێنن بۆ چاك بونەوە و ڕزگاربونیان لەم نەخۆشیەیان، کە لەم بارەیەشەوە ئەنجامی باش وەدەست هاتون، بۆیە بە هیچ شێوەیەك ناکرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان تەنیا پشت بە خوێندنەوەی قورئان پیرۆز ببەستین، بەڵکو دەبێ شوێن ڕێنمایە پزیشکیەکانیش بکەوین، چونکە ئەوانیش چاکەیەکن لە چاکەکانی خودای گەورە بەسەر بەندەکانی.

دکتۆر (محمود حمدی زەقزوق) ئەویش زانەیەکی ئیسلامییە و پێی وایە، کە ژیان هەموی بە پێی یاساو ڕێسایەکی دیارکراو بەڕێوە دەچێت، مەگەر خودای گەورە خۆی بیەوێت موعجیزەیەك لە موعجیزەکانی دەربخات لەسەر دەستی یەکێك لە پێغەمبەرەکانی، کە ئەمەش جارێکیتر ڕونادادتەوە، لە بەر ئەوەی کۆتایی بە هاتنی پێغەمبەرەکان هاتوە، بۆیە پێویستە موسڵمانان دان بەم ڕێسایانە دابنێن، چونکە ئەمەیە ڕێگای زانست و ئیسلام، کە جەخت لەسەر داخستنی هەمو ئەو دەلاقانە دەکاتەوە، کە لە ڕێگەیانەوە شتی پڕوپوچ و سیحر و جادووگەرێتی لە نێوخەڵکیدا بڵاودەبێتەوە، بێگومان ئەمەش بە هۆی نەزانی و دواکەوتوییانەوەیە.

ئەگەر بێینە سەر بابەتی ئەو نەخۆشیانەش، کە مرۆڤەکان توشیان دەبن، ئەوا ئەو ڕێگا دروستەی پێویستە بگیرێتەبەر بۆچارەسەرکردنی کە

www.iqra.ahlamontada.com

بریتیه له دەستنیشانکردنێکی دروست بۆ ئەم نەخۆشیانە، جا ئەم نەخۆشیانە چ نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی لاشەیی بن، ئەمەش بۆ ئەوەی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ڕودانی ئەم نەخۆشیانە بناسرێن و دەستنیشان بکرێن، تاکو بتوانرێت له ناوببرێن و زاڵبین بەسەریاندا و خەڵك له توشبونیان بپارێزرێت، بێگومان هەر ئەمەشە ڕێگا زانستیەکە و ئەو ڕێگایەی، کە ئاینی پیرۆزی ئیسلامیش جەختی لەسەر کردۆتەوە، چونکە خودای گەورە هیچ دەردێکی دروست نەکردوە له بەرامبەریشدا دەرمان و چارەسەری بۆ دانەنابێت، و هەر ئەویشە هۆکارەکانی فەراهەم کردون و شیفای نەخۆشەکان دەدات له ڕێگای ئەو هۆکارانەی، کە خەڵکی ڕێنمایی کردوە بۆ ئەوەی پەنایان بۆ بەرن، ئەمەش هەموی واتای گرنگێتی پەنابردنی باوەڕداران بۆ داواکردنی چارەسەرییە پزیشکیەکان دەگەیەنێت، بەڵام سەبارەت بە پەنابردنە بەر قورئانی پیرۆزیش بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان، ئەوا بە هیچ شێوەیەك قورئانی پیرۆز جەختی لە سەر نەکردۆتەوە و باسیشی لێوە نەکردوە.

سەبارەت بە باشتربونی هەندێ لە حاڵەتەکانیش بەهۆی چارەسەری ڕۆحی شتێکی ئاساییە بە تایبەتیش لە هەندێ لە نەخۆشیە دەرونیەکانی وەك هیستیریا، کە کەسی توشبو بەم نەخۆشیە خاوەن کەسایەتیەکی هیستیریە و توانای وەرگرتنی (إیحاو)-ی هەیە، بۆیە لێرەدا چارەسەری ئیحائی دەرونی یان خوێندنەوەی هەندێ ئایەتی قورئانی پیرۆز بەسەریدا سودی بۆی دەبێت، بەڵام لەم بارەشدا چاکبونەوەی نەخۆشەکە بەرهەمێکی دەرونیە و لە ئەنجامی باوەڕێکی دەرونیەوەیە، نەك کاردانەوەیەکی ماددی، کە ئەم کاریگەریەش بۆ ماوەیەکی کاتیە، بۆیە پێویستە دوای ئەمەش

www.iqra.ahlamontada.com

چارەسەریە پزیشکی و دەرونیەکان بەردەوامیان پێ بدرێت، ئەمەش بۆ بنەبڕکردنی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە.

دکتۆر (رمچان عبدالبر) وانەبێژ لە بواری پزیشکی دەرونی لە زانکۆی زقازیق، ئەویش لەم بارەیەوە دەڵێت: قورئانی پیرۆز هەموی نوشتەیە بە تایبەتیش سورەتی (الفاتحە)، کە گەورەترین سورەتە لە قورئانی پرۆز، هەر لەم بارەیەشەوە (رقیە) فەرمودە و نزا و پاڕانەوەی زۆر لە پێغەمبەری خودا (د.خ) گێڕدراونەتەوە، کە دەتوانرێت بۆ نەخۆشیەکان پشتیان پێ ببەسترێت، چونکە ئەمانە نوشتەی شەرعین، بەڵام مەرجیش نییە تەنیا شێخێك یان پیاوێکی ئایینی بیانخوێنێت، بەڵکو نەخۆشەکەش دەتوانێت ئەمە بکات، واتە قورئان بۆ خۆی بخوێنێت خۆ ئەگەر خۆشی نەیتوانی ئەوا دەکرێ یەکێك لە نزیکەکانی، وەك دایك و باوك و خوشك و براکانی یانیش خێزانەکەی ئەمە بکات، بەڵام بە هیچ شێوەیەك نابێت بچن بۆ لای کەسانی ساحیر و جادووگەر بۆ نوشتە کردن، چونکە ئەمە سەرپێچی و تاوانێکی زۆر گەورەیە و پێغەمبەری خوداش (د.خ) باوەڕدارانی لە ئەنجامدانی ئەم کارانە ئاگادارکردۆتەوە، شایانی باسیشە ئەم نوشتە شەرعیەی، کە پێشتر ئاماژەمان پێدا، واتای ڕەتکردنەوەی بەکارهێنانی داودەرمان و چارەسەریە دەرونیەکانیش ناگەیەنێت، چونکە زۆر لە توێژینەوە نوێکانی سەردەم ئەمەیان سەلماندوە، زۆربەی نەخۆشیە دەرونیەکان لە ئەنجامی ڕودانی پشێویەکەوەیە لە ماددە کیمیایەکانی مێشك، بۆیە ئەم داودەرمانە دەرونیانەش، کە بەکار دەهێنرێن ئەم ماددە کیمیاییانە بۆ بارودۆخە سروشتیەکەی جارانیان دەگێنەوە، هەر لەم باریەشەوە پێغەمبەری خودا (د.خ) لە فەرمودەیەکدا فەرمانمان پێدەکات و دەفەرموێت: (تداو عبادالله

www.iqra.ahlamontada.com

فان الذي خلق الداء خلق الدواء) واته (داو دەرمان بەکاربێنن ئەی بەندەکانی خودا چونکە خودا دەردی داناوە دەرمانیشی بۆ داناوە).

بۆیە باشتر وایە، کە نەخۆشیە دەرونیەکانمان لە ڕێگای پزیشکی دەرونی و ڕێگایەکی زانستی وردەوە چارەسەربکەین، لە هەمان کاتیشدا دەکرێ نەخۆشەکە پشت بە نوشتەی شەرعی لە قورئانی پیرۆز و فەرمودە دروستەکانی پێغەمبەری خودا (د.خ) ببەستێت، چونکە لەم کاتەدا بەزەیی خودای گەورە بۆ دابەزینی شیفا نزیك تر دەبێتەوە (خودای گەورەش زانا ترە).

ڕێڕەو و ئاکامی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

لەو کاتەی دەستنیشانی هەر نەخۆشیەك دەکرێت کەسی توشبو بەم نەخۆشیە حەزدەکات، کە ئەم شتانەی خوارەوەش بزانێت:

١.نەخۆشیەکە چۆن کار لە تەندروستی ئەو دەکات؟

٢.ڕێڕەو و سەرەنجامی نەخۆشیەکەی بەچی دەگات؟

بە هەمان شێوە کەسانی توشبوش بە نەخۆشی شیزۆفرینیا و خانەوادەکانیان، ئارەزوی ئەوە دەکەن، کە هەمو شتێك دەربارەی ئەم نەخۆشیە بزانن، و چەندین پرسیاری جۆراوجۆریشیان سەبارەت بە نەخۆشیەکە لەلا گەڵاڵە دەبێت ئەوانیش وەك ئەم پرسیارانەی خوارەوە:

- ئایا دەتوانم وەك بەر لە توشبونم بەم نەخۆشیە کارەکانم ڕاپەڕێنم؟
- ئایا توشبونم بەم نەخۆشیە واتای ئەوەیە، کە بێ ئومێدبم لەوەی ژیانێکی خۆش و بەرهەمدارانە بگوزەرێنم؟
- ئایا ئەم نەخۆشیە لە داهاتو چیم بەسەر دێنێت؟

www.iqra.ahlamontada.com

- ئايا ئەو هەستە سروشتيانەی، کە بەر لە توشبونم بەم نەخۆشيە هەمبون جارێکی تر بۆم دەگەڕێنەوە؟
- ئايا جارێکی تر پێویستيم بەوە دەبێت ڕەوانەی نەخۆشخانە بکرێمەوە؟
- ئايا دەتوانم جارێکی تر بۆ درێژەدان بە خوێندن و ئەنجامدانی کارەکانم بگەڕێمەوە؟
- ئايا دەتوانم جارێکی تر بگەڕێمەوە نێو هاوڕێکانم؟
- ئايا دەتوانم لەلايەنی دارايی و کۆمەڵايەتی سەرکەوتوبم؟
- ئايا دەتوانم پرۆسەی هاوسەرگيری پێك بێنم؟
- ئايا دەتوانم منداڵ بەرهەم بێنم؟
- ئايا دەتوانم ژيانێکی سەربەخۆ و دوور لەسەرپەرشتی دايك و باوکم بگوزەرێنم؟
- ئايا لە ژيانمدا کەسێکی بەختەوەر دەبم؟
- ئايا ئەم نەخۆشيە بە درێژايی ژيانم هەر لەگەڵمدا دەبێت؟
- ئايا بە درێژايی ژيانم پێویستيم هەر بە چارەسەريی دەبێت؟
- ئايا لە داهاتودا ئەم نەخۆشيە دەبێتە هۆی زياتر خراپ بونی باری تەندروستيم؟
- ئايا دياردەکانی ئەم نەخۆشيە تا کۆتايی لە سەرم بەردەوام دەبن؟ ئايا هيچ دياردەيەکی تريشم لێ بەديار دەکەوێت؟
- ئايا ئەم نەخۆشيە دەبێتە هۆی ئەوەی لە تەمەنێکی زودا بمرم؟

www.iqra.ahlamontada.com

چەند بیروباوەڕێکی گشتی و هەڵە سەبارەت بە نەخۆشی شیزۆفرینیا:

وەك تێبینی دەكرێت شارەزایی و زانیاری خەڵكی دەربارەی نەخۆشی شیزۆفرینیا هێشتا سنوردارە بەتایبەتیش لەسەر ڕێرە و سەرەنجامی نەخۆشیەكە هەر بۆیەشە باوەڕێكی گشتی لەلای زۆربەی خەڵكی گەلاڵە بووە سەبارەت بەوەی، كە ئەو كەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە هاتون هیچ دەرفەتێكی چاك بوونەوە و باشتربونیان لەبەر دەم دانیە و پێشیان وایە، كە ئەوان كەسانێكی سست و تەمبەڵن و هیچ بەهایەكی ئەوتۆیان لە ژیاندا نییە، لە بەدبەختی ئەو كەسانەش ئەم بیروباوەڕە هەڵەیە لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی خەڵكێكی زۆر ئەو باوەڕەیان بۆ دروست بێت، كە هیچ هیوایەك بۆ چاكبونەوەی كەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا نییە.

لە ڕاستیدا نەخۆشی شیزۆفرینیاش وەك هەر نەخۆشیەكی تر پانتایەكی فراوانی لە ڕوی ڕێڕەو و ئاكام و پلەی چاكبونەوە هەیە، بە پێچەوانەی زۆرێك لەو بیروباوەڕە هەڵانەی، كە لە سەرچاوە پزیشكیە كۆنەكان بوونیان هەبو، بەڵام ئێستاش بەم دواییانە پێنج توێژینەوە ئەنجام دراون و ماوەی بیست ساڵی خایاندوە ئەمەیان سەلماندوە، كە (٦٠٪) ئەو كەسانەی توشی ئەم نەخۆشیە هاتون بە پلەیەك لە پلەكانی باشتربون یان چاكبونەوەی یەكجارەكی گەیشتون، بۆیە پێویستە ئەوەمان لە یادبێت، چونكە زۆر لەو نەخۆشانەی چاك بوونەتەوە، خۆیان دەرناخەن و كەسیش هەستیان پێناكەت، تەنانەت زۆربەی جار پێیان خۆش نییە هیچ كەس ئەوەش بزانێت، كە ئەوان پێشتر توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون، بەڵام ئەو نەخۆشانەی شتیان لێ دەبیسترێ و خۆیان وادەردەخەن پێشتر توشی ئەم نەخۆشیە

www.iqra.ahlamontada.com

هاتون، ئەوا ئەم جۆرە نەخۆشانە لەو جۆرانەن کە هێشتا بە باشی چاك نەبونەتەوە، و ڕێژەکەشیان (٤٠٪) نەخۆشەکان دەبێت.

ڕێڕەوەکانی نەخۆشیەکە:

پێویستە ئەوە بزانین، کە نەخۆشیەکان تەنیا یەك ڕێڕەویان نییە، بەڵکو چەندین ڕێڕەوی جۆراوجۆریان هەیە، نەخۆشی شیزۆفرینیاش بە هەمان شێوە چەندین ڕێڕەوی تایبەت بە خۆی هەیە، لەم بارەیەشەوە بە پێی ئەو توێژینەوانەی لە سەر نەخۆشی شیزۆفرینیا ئەنجام دراون ئەوەیان دەرخستوە ئەم نەخۆشیە چەندین ڕێڕەوی جۆراوجۆری هەیە، کە نزیکەی (٥—٧٠) ڕێڕەو دەبن.

کاریگەری داودەرمانە پزیشکیەکان لە سەر ڕێڕەوەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

ئێستا ئەوەیان پشت ڕاست کردۆتەوە، کە ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون دەتوانرێت چارەسەری پزیشکی دەرونیان بۆ بکرێت، تەنانەت زۆر جار ئەم چارەسەریانە دەرەنجامێکی نایابیان دەبێت و کاریگەریەکی باشیش دەکاتە سەر ڕێڕەوی نەخۆشیەکە.

ئەوەی لێرەشدا زۆر گرنگە بیزانین ئەوەیە ئایا ئەو ژەمە دەرمان و ئەو کاتەی بە نەخۆشەکە دەدرێت گونجاوە بۆ نەخۆشەکە، ئینجا بڕیار بدەین، کە ئەم جۆرە چارەسەریە کاریگەر و سودبەخشە، هەروەها پێویستیشە نەخۆشەکە ژەمە دەرمانەکانی بۆ ماوەی (٤-٦) هەفتە بەکاربێنێت بەر لەوەی بڕیار لە سەر ئەوە بدرێت، کە چارەسەریەکە سەرکەوتو و سودبەخشە یان سەرنەکەوتوە و پێویستی بە ڕاستکردنەوە و گۆڕان هەیە.

www.iqra.ahlamontada.com

کاریگەری بەرنامەی ئامادەباشی لە سەر ڕێڕەوی نەخۆشی:

لەم ساڵانەی دوایی گرنگی بەرنامەی ئامادەباشی دەرونی ڕوی لە زیادبون کرد بە تایبەتیش لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیای درێژخایەن، و ئەم گرنگیەش لەگەڵ حاڵەتەکانی چاکتربونی نەخۆشی شسزۆفرینیا بەهۆی بەکارهێنانی داودەرمانە پزیشکیەکان زیاتر دەرکەوت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەرەڕای ئەوەی باشتر دەبون لە نەخۆشیەکەیان، کەچی هێشتا نەیان دەتوانی خۆیان بگونجێننەوە لەگەڵ چالاکیەکانی ڕۆژانەیان، بۆیە لێرەدا گرنگی ئامادەباشی چارەسەریی زیاتر دەردەکەوێت بە تایبەتیش ئەگەر لە کاتێکی گونجاو بەکاربهێنرێت، ئەمەش ئەوەمان بۆ دەردەخات، کە ئایا ئەم چارەسەرییە کاریگەری باش یان خراپی لەسەر سەرەنجامی نەخۆشیەکە دەبێت؟

کاریگەری دەستنیشانکردنی دوولایەنی:

هەندێ جار نیشانە و دیاردەکانی نەخۆشی شیزۆفرینیا تێکەڵ دەبن لەگەڵ دیاردەکانی نەخۆشی خەمۆکی یان دیاردەکانی نەخۆشیەکی تری دەرونی یانیش لەگەڵ بوونی نەخۆشی شیزۆفرینیا لە کەسێکی ئالودەبو یان کەسێکی گیرۆدەبو بەدەست پشێویە ئەندامیەکان یان گرفتەکانی گەشەکردن، بۆیە لەم بارانەشدا ڕێڕەوی نەخۆشی یەکەم "شیزۆفرینیا" کاریگەری زیاتری دەبێت (زۆر جار بە پێچەوانەوە)، لەگەڵ بوونی پشێویە ناوەندیەکانیش. لەلایەکی تریشەوە ڕێڕەوی تێکچوی نەخۆشی شیزۆفرینیا، کە بەهۆی بوونی نەخۆشێکی تر ڕودەدات لەوانەیە لەناو ببرێت و باشتر بکرێت، ئەمەش ئەگەر بکرێت ئەم نەخۆشیە بە شێوەیەکی کارا و بە زویی چارەسەربکرێت.

www.iqra.ahlamontada.com

بەراوردکردنی حاڵەتە توند و درمەکان:

لە کاتی بوونی حاڵەتەکانی شیزۆفرینیای توند، هەندێ لە دیاردەکانی نەخۆشیەکە بە شێوەیەکی ڕون و ئاشکرا بەدیاردەکەون، ئەوانیش وەك (وڕێنەی بیستن، ترسان، سەرگەردانی)، و هەندێ جاریش نۆرەکانی شیزۆفریینای توند بە شێوەیەکی دووبارە بوەوە لە ڕێڕەوی نەخۆشیەکە ڕودەدەن، و هەندێ جاریش تەنیا لە سەرەتایی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە ڕودەدەن، کە زۆرجار لەگەڵیشیدا ماوەکانی باشتربونی (تەواوەتی و بەشی) تێکەڵ دەبن، و دیاردەکانیش ون دەبن و ماوەکانی هەست کردنیش بە چاك بوونەوەی زۆر جار درێژ یان کورت دەبن، بەڵام هەندێکی تر لە نەخۆشەکان تەنیا گیرۆدەن بە دەست دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکەیان دوای باشتربونیان. کەچی هەندێکی تر گیرۆدەن بە دەست ئەو ماوە درێژەی نەخۆشیەکەیان، کە ماوەیەکی زۆر و بێ چاکبونەوە بە دەستیەوە دەناڵێنن، ئەمەش کاریگەریەکی خراپی لەسەر پەیوەندیە کەسێتی و کردەییەکانی و توانای فێربون و پیشەکەی دەبێت، کە نەخۆشەکە وای لێدێت ناتوانێت تام و چێژ لە چالاکیە خۆشەکانی ژیانی وەربگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو نەخۆشانەی نەخۆشیەکەیان درێژخایەنە زۆر جار چاکبونەوەی کاتی ڕویان تێ دەکات و دەتوانن لەو ماوەیەدا کارەکانیان بە شێوەیەکی ئاسایی ڕاپەڕێنن، ئەم سێ قۆناغانەی نەخۆشیەکەش، کە بریتین لە (نۆرە توندەکان، نۆرەکانی باشتربون، خراپتربونی نەخۆشیەکە)، کە هەرسێکیان بەدوای یەکتردادێن تەنانەت زۆرجار ناتوانرێت پێشبینی ڕودانیشیان بکرێت لە نەخۆشەکان و شتێکی ئەستەمیشە بتوانرێت پێشبینی ڕێڕەوی نەخۆشیەکە بکرێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی نەخۆشی شیزۆفرینیا چەندین

www.iqra.ahlamontada.com

شێوەی جۆراوجۆری هەیە و تاکو ئێستاش نەتوانراوە هۆکاری بنەبڕی ئەم نەخۆشیە بدۆزرێتەوە.

ئاکام و چارەنوسی کەسانی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا

کاریگەری دیاردەکانی نەخۆشیەکە، لەسەر نەخۆشەکان:

زۆربەی توێژینەوەکان کۆکن لەسەر ئەوەی، کە هەست کردن بە چاکبونەوە لەلای ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا هاتون، لە کاتی نەخۆشیەکەیاندا بەم خەسڵەتانەی خوارەوە دەناسرێنەوە:—

- هەست دەکات، کە دەتوانێت گوزارشت لە هەست و سۆزەکانی بکات.
- زۆر بە توندی پابەندە بە بیروباوەڕە هەڵەکانی و کەسێکی زۆر گوماناویشە.
- هیچ پشێویەك لە بیرکردنەوەکانیدا هەست پێ ناکرێت، واتە دەتوانین بە ئاسانی لێی تێبگەین.
- کەسێکی داخراو نییە و پاشەکشە لە ژیانیدا ناکات.
- لە کاتی توشبونی بە نۆرە توندەکان زۆر توڕە دەبێت.
- وڕێنە زۆر دەکات.
- هەستی خۆبەگەورە زانینی نییە.

تێبینی ئەوەش کراوە، کە بوونی هەندێ لە دیاردەکانی نەخۆشیەکە وەك دیاردەکانی (التخشب الكتاتوني أو الهياج الكتاتوني) لەگەڵ ئەوەی لە قۆناغە هەرەتوندەکانی نەخۆشیەکە ڕودەدەن، بەڵام زۆر بەخێرایی نامێنن و دوای چاکتربونەوەشی لە نەخۆشیەکەی هیچ، دیاردەیەکی نەخۆشیەکەشی نامێنێت.

www.iqra.ahlamontada.com

کاریگەری دەستکەوتە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر سەرەنجامی نەخۆشیەکە:

ئەگەر نەخۆشەکە بەر لە تووشبونی، خاوەنی کەسایەتیەکی پێگەیشتوبو و دەیتوانی کارامەییە کۆمەڵایەتیەکانی بە شێوەیەکی باش بەدەست بێنێ و دۆست و هاورێشی زۆربون و خولیای زۆریشی لە ژیانیدا هەبو، هەروەها دەشیتوانی نمرەیەکی باشی خوێندن بەدەست بێنێ، یان بێت لە کارەکانی بەردەوام، ئەوا هەمو ئەم هۆکارانە ئاماژەیەکی باشن بۆ ئەوەی، کە نەخۆشەکە دوای چاکبونەوەی ئاکامێکی باشی دەبێت، ئەگەر بەر لە نەخۆشیەکەشی کارێکی هەبو دەیکرد، ئەوا ئەمە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی، کە دوای چاکبونەوەشی لە نەخۆشیەکەی زۆر بە ئاسانی دەتوانێت کارێکی تر بە دەست بێنێتەوە.

کاریگەری تەمەن لەسەر ئاکامی نەخۆشیەکە:

هەر چەندە نەخۆشی شیزۆفرینیا لە تەمەنێکی درەنگ تر سەر هەڵبدات، ئەوا دەرفەتی چاکبونەوە و سەقامگیربونەوەشی باشتر دەبێت.

کاریگەری رەگەزی نەخۆشەکە لەسەر سەرەنجامی نەخۆشیەکە:

نەخۆشی شیزۆفرینیا لە تەمەنێکی درەنگ تر توشی ئافرەتان دەبێت، و دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکەی و رەوانە کردنیشی بۆ نەخۆشخانەش بە هۆی نەخۆشیەکەیەوە کەمتر دەبێت، وەك چۆن وەڵامدانەوەشیان بۆ داودەرمانەکانی دژە پشێویە عەقڵیەکانیش زۆر باشترە، هەروەها نۆرەکانی هەڵچون و ئارەزوی خۆئازاردانیشیان زۆر لە پیاوان کەمتر دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

بوونی مێژوی نەخۆشی شیزۆفرینیا لە نێو خێزان و کاریگەری لەسەر سەرەنجامی نەخۆشیەکە:

تاکو ئێستا پەیوەندی مێژویی نەخۆشیەکە لە نێو خێزاندا (واتە توشبونی یەکێك لە ئەندامانی خێزان بە نەخۆشی شیزۆفرینیا) و کاریگەری لەسەر توندتربونی دیاردەکانی نەخۆشیەکە نەزانراوە. ئەمەش لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت نەتوانرێت ئاوا بە ئاسانی جیاوازی لە نێوان شیزۆفرینیا و پشێویە ویژدانیەکان بکرێت، ئەمەش بەهۆی بوونی نیشانەی هاوشێوەی یەکتر لە هەردوو نەخۆشیەکە، کە بوونی مێژوی نەخۆشیەکەش لە نێو خێزاندا بۆ نەخۆشی پشێویەکانی ویژدانی خۆی لە خۆیدا ئاماژەیەکە بۆ بوونی دەرفەتێکی باش بۆ چاك بونەوەی کەسی توشبو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا، لە بەر ئەمە ئەستەمە، کە مێژوی تاکەکانی توشبوی نێو خێزان بەم نەخۆشیە کاریگەری لەسەر سەرەنجامی نەخۆشیەکە هەبێت.

کاریگەری بوونی دیاردە دەماریەکان لەسەر ئاکامی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

ئەو نەخۆشانەی توشی پێکانی مێشك هاتون لە کاتی لەدایکبونیان، یان ئەوانەی بە دەست توشبونیان بە پێکانە دەماریەکان دەناڵێنن بە هۆی ئاڵودەبون و نەخۆشیە دەماریە درمەکانەوە، ئەوانە بە هەمان شێوە زۆر بە پشێویەکی توندیش بەدەست شیزۆفرینیا توندە جۆراوجۆرەکان گیرۆدەن.

کاریگەری زیرەکی و ئاستی کۆمەلایەتی لەسەر ئاکامی نەخۆشی شیزۆفرینیا:

www.iqra.ahlamontada.com

بەرزبونەوەی ئاستی زیرەکی و کۆمەڵایەتی ڕۆڵێکی زۆر گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی تاکەکانی کۆمەڵگا لە توشبونیان بە نەخۆشی شیزۆفرینیا لە کۆمەڵگا پێشکەوتوەکاندا، بەڵام لەلایەکی تریشەوە نەخۆشی شیزۆفرینیا کاریگەریەکی کەمتری لەسەر جیهانی سێیەم هەیە بە بەراورد لەگەڵ وڵاتە پیشەسازییە پێشکەوتوەکاندا، کە تاکو ئێستا هۆکارەکەشی نەزانراوە، بەڵام خێزانیش ڕۆڵێکی گرنگی لەم بارەیەوە هەیە، کە پەیوەندیە خێزانیەکان و بە تایبەتیش ئەو خێزانانەی ماوەیەکی درێژە لەگەڵ یەکتردا دەژین و لە دایك و باوك و منداڵەکان پێکهاتون ڕۆلی گرنگ و کاریگەریان هەیە لە پاراستنی ئەندامانی خێزانەکەیان لە توشبونیان بەم نەخۆشیە، وەك چۆن فشارەکانی ژیانیش لە جیهانی سێیەم بە بەراورد لەگەڵ وڵاتە پێشکەوتوەکاندا زۆر کەمترن.

کاریگەری کەش و هەوای خێزانی:

زۆربەی توێژینەوەکان ئەمەیان دەرخستوە، کە خێزانە سەقامگیرەکان (واتە ئەو خێزانانەی زۆر ڕەخنە لە یەك ناگرن و بە توڕەیش هەڵسوکەوت لەگەڵ یەکتر ناکەن و پەیوەندیە سۆزداریەکانیشیان لەگەڵ یەکتردا بە شێوەیەکی ماقوڵانەیە، هەروەها دایك و باوکی خانەوادەکە زۆر بە سۆزەوە وابەستەی نەخۆشەکە نینە) دەبنە هۆی درروستکردنی کەشوهەوایەکی گونجاو بۆ نەخۆشەکانیان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی باشتربونی سەرەنجامی نەخۆشیەکە، کاریگەری ئەم کەشوهەوایەش بە سەر نەخۆشەکە لە میانەی پێوانەکردنی ژمارە دووبارە بوەکانی ڕەوانە کردنەوەی نەخۆشەکە بۆ نەخۆشخانە و پانتایی توندی ئەو دیاردانە دەکرێت، کە نەخۆشەکە بە دەستیانەوە دەناڵێنێ.

www.iqra.ahlamontada.com

کاریگەری بە ڕێکوپێك بەکارهێنانی چارەسەرییەکان:

ئەو نەخۆشانەی پابەندن بەو چارەسەریە پزیشکی و بەرنامە چارەسەریانەی، کە بۆیان دانراوە، ئەوا دیاردەکانی نەخۆشیەکە و ڕێژەی گەڕانەوەشیان بۆ نەخۆشخانە زۆر کەمتر دەبێتەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەقامگیربونی ژیانی نەخۆشەکە، وەك چۆن چارەسەرییە تایبەتیەکانی وەك (چارەسەرکردن لە ڕێگای کارکردن و ئەنجامدانی ڕاهێنان بۆ وەدەست هێنانی کارامەیە کۆمەڵایەتیەکان) ئەوانیش بەهەمان شێوە دەبنە هۆی سەقامگیربونی نەخۆشەکە و ڕێگرتن لە زو سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە.

ئایا خزمان و نزیکانی نەخۆشەکە، چۆن دەتوانن کارێك بۆ باشتر کردنی ڕێڕەوی نەخۆشیەکە بکەن؟

زانینی هەمو شتێك دەربارەی نەخۆشیەکە وەك (دیاردەکانی، ڕێگاچارەکانی، ڕێڕەوە پێشبینی کراوەکانی نەخۆشیەکە) دەکرێ بۆ خانەوادەی نەخۆشەکە یارمەتیدەرێکی باشبن، بۆ ئەوەی بتوانێت کێشەکانیان چارەسەر بکەن و کارامەییەکانی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ قەیرانەکانی ئەم نەخۆشیە وەدەست بێنن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی یارمەتیدانی نەخۆشەکە بۆ باشتربون و چاکبونەوەی.

چەند ڕێنمایەك بۆ خانەوادە و خزم و کەسانی نەخۆشەکە:

- خۆت فێری ئەوە بکە، کە چۆن دیاردە وریاکەرەوەکانی ئەم نەخۆشیە بناسیتەوە.
- زو بگەڕێ و داوای یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕ بکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن.

www.iqra.ahlamontada.com

- خۆت فێری هەمو شتێك بکە لەبارەی ئەم نەخۆشیە.
- لە حاڵەتی نەخۆشیەکە پێویستە پێشبینی شتی واقیعی بکەی.
- هەوڵی ئەوە بدە بۆ ئەوەی بە پێی پێویست یارمەتیەکی گونجاوی نەخۆشەکە بدەیت، و لە کاتی پێویستیش پشوێك بە خۆت بدە.
- نەخۆشەکە هانبدە، بۆ ئەوەی خۆی چاودێری خۆی بکات و باوەڕێکی تەواویشی بە خۆی هەبێت.
- هەوڵبدە بۆ ئەوەی کەشوهەوای نێو خێزان لە بارێکی سروشتی دابێت.

چۆن دەتوانی دەرفەتێکی باش بۆ چاکبونەوە بەدەست بێنی؟

ئەگەر تۆ یەکێکی لەو کەسانەی توشی نەخۆشی شیزۆ فرینیا هاتوی، ئەوا پێویستە ئەوەش بزانی چەندین ڕێگا هەن، کە لە ڕێگایانەوە دەتوانی دەرفەتی چاکبونەوەت باشتر بکەی بۆ خێرا باشتر بوون و چاك بوونەوەت لەم نەخۆشیە (بە پشتیوانی خودای گەورە)، ئەمانەش چەند شتێکی گرنگن، کە پێویستە کەسانی توشبو بەم نەخۆشیە بیزانن:

١. شتێکی زۆر گرنگە، کە بەهیچ شێوەیەك نکوڵی لە بوونی نەخۆشیەکە نەکەیت، و بانگەشەی ئەوەش نەکەیت، کە هۆکارەکانی دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەش بەهۆی گرفتی کەسانی ترەوەیە، یان باوەڕت وابێت سەرهەڵنەدانەوە ئەم نەخۆشیە لە داهاتو شتێکی مەحاڵە.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. هەرچەندە ئەوە شتێکی ئاوا ئاسان نییە، کاتێك بۆت دەرکەوت ئەو نەخۆشیەی توشی هاتوی نەخۆشی شیزۆفرینیایە، بەڵام لەهەمان کاتدا ڕازی بوونی تۆ و داننانت بەم ڕاستیە خۆی لە خۆیدا واتای ئەوەیە، کە تۆ نیوەی جەنگەکەت بردۆتەوە.

٣. زانینی ئەو ڕاستیەی، کە تۆ توشی شیزۆفرینیا و دووبارە سەرهەڵدانەوەی دەبیتەوە، ئەوە خۆی لە خۆیدا خاڵی بەهێزی تۆ دەردەخات، چونکە تۆ بەم هۆیەوە دەتوانیت زانیارییەکی زۆر لەبارەی نەخۆشیەکەوە کۆبکەیتەوە و بە شێوەیەکی ڕێکوپێکیش بەشداری لە بەرنامەی چارەسەری بکەی.

٤. هەرچەندە زانیاریت سەبارەت بە داودەرمانە دەرونیەکان زیاتر بێت، ئەوا ڕێگای گەیشتنیشت بە ڕێگاچارەی باری نەخۆشیەکەت بۆ خۆت و ئەو پزیشکەی، کە سەرپەرشتی چارەسەری تۆ دەکات ئاسان تر دەبێت.

٥. هەرچەندە شارەزای باری نەخۆشیەکەتبی، ئەوەندەش زیاتر لە بەرنامەی چارەسەری بەشداری دەکەیت، و باشتریش کارلێك لەگەڵ پزیشکە چارەسەرکارەکەت دەکەیت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی گەیشتن بە باشترین چارەسەر.

٦. پێویستە پێشبینیەکانت سەبارەت بەخۆت واقیعیانە بێت... پاشەکشێ کردنیشت لە چاکبونەوە یان دووبارە سەرهەڵدانەوی نەخۆشیەکەت نابێ کارت لێ بکات و توشی نوشست و بێ ئومێدیت بکات، چونکە دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکەش بەشێکە لە نەخۆشیەکەت.

www.iqra.ahlamontada.com

٧. داودەرمانە دەرونیەکان هەندێ جار هەندێ کاریگەری خراپ و بێزارکەریان هەیە، بەڵام پێویستە بۆ ڕزگاربونت لە دیاردەکانی نەخۆشیەکە خۆڕاگر و بە ئارامبیت، چونکە ئەم کاریگەرییە خراپانەش لەگەڵ تێپەڕبونی کات و بەکارهێنانی داودەرمانەکان بە شێوەیەکی ڕێکوپێك نامێنن.

٨. هەندێ جار لەوانەیە بەرنامەی ئامادەباشی دەرونی کەلکی نەبێت، بەڵام پێویستە تۆ هەر بەردەوامبیت لەسەری، چونکە ئەو بەرنامەیە پاش تێپەڕبونی ماوەیەك لە پیادەکردنی، ئینجا کاریگەری و سودەکانی بەدیار دەکەون.

٩. لە داوا کردنی یارمەتی لە خانەوادە و هاوڕێکان و تیمی چارەسەرکارت مەترسە...، چونکە ڕۆڵی ئەوان تەنیا بریتیە لە یارمەتیدانی تۆ، بە تایبەتیش لە ماوەی قەیرانەکە و دووبارە سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە، وەك چۆن ئەم یارمەتیدانەشیان بۆ خۆشگوزەرانی تۆیە.

www.iqra.ahlamontada.com

خەمۆكی (الاكتئاب)

ئەگەر حاڵەتی نەخۆشیەكەت یان یەكێك لە ئەندامامی خانەوادەكەت بەوە دەستنیشانكرا، كە توشی خەمۆكی (Depression) هاتون، لەوانەیە واهەست بكەی تۆ تاكەكەسی، كە توشی گرفت و ئاستەنگەكانی ئەم نەخۆشیە هاتوی، بەلاّم پێویستە ئەوە بزانی تەنیا تۆنیت توشی ئەم كێشەیە هاتوی، بەڵكو بەپێی ئەو توێژینەوەی ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی ئەنجامیداوە بۆ ڕوپێوكردنی ئەم نەخۆشیە دەركەوتوە، كە زیاترلە (١٠٠) ملیۆن كەس لە هەمو جیهاندا گیرۆدەی ئەم نەخۆشیەن، بەلاّم ئەوەی جێگای خۆشحالیشە ئەوەیە ئێستا چەندین چارەسەری سەركەوتوانە بۆ چارەسەر كردنی ئەم نەخۆشیە دۆزراونەتەوە بە شێوەیەك، كە وا لە كەسی توشبو بەم نەخۆشیە دەكەن جارێكی تر بگەڕێتەوە بارودۆخە ئاساییەكەی جارانی و لەڕوی دەرونیشەوە سەقامگیربێتەوە، بۆیە بۆ ئەوەی خاوەن تەندروستیەكی باش بیت و بەردەوام لە ژیانێكی سەقامگیردابژیت چەند پرسیار و وەلاّمێك دەربارەی ئەم نەخۆشیە دەخەینە ڕو:

ئایا ڕێژەی توشبون بەخەمۆكی چەندە؟

خەمۆكی نەخۆشیەكی باوە لە نێو كۆمەڵگا و ڕێژەی توشبونیش ساڵانە (٢٠،١) دەبێت لە هەرتاكێك لە نێو كۆمەڵگادا ئەمە سەبارەت بە ڕەگەزی نێر و سەبارەت بەڕێژەی توشبونیش لە ڕەگەزی مێ بە بەراورد لەگەڵ ڕەگەزی نێر ڕێژەكە بریتیە لە (١،٢).

www.iqra.ahlamontada.com

ئایا خەمۆکی چییە؟

خەمۆکی وەك نەخۆشیەکی ویژدانی لەگەڵ بارەکانی تری تەنگانە تەواو جیاوازە، کە هەمو کەسێك کاتێك لە کاتەکانی ژیانی بە دەستیەوە ناڵاندوێتی... هەست کردنی مرۆڤیش بە خەفەتبارێتی بۆ ماوەیەکی کاتی بەشێکی سروشتیە لە ژیانی هەرتاکێك.... بەڵام سەبارەت بە نەخۆشی خەمۆکی ئەوا هەستکردن بەخەفەت بە هیچ شێوەیەك لەگەڵ ئەو وروژێنەرە دەرەکیانەی، کە نەخۆشەکە ڕوبەرویان دەبێتەوە ناگونجێت.

لێرەدا دەتوانین ئاماژە بەوەبکەین، کە لە ژیانی هەریەکێ لە ئێمە چەند هەڵوێستێك ڕوبەڕومان دەبنەوە، کە دەبنە مایەی خەم و خەفەت بۆمان، بەڵام کەسانی تەندروست دەتوانن بەشێوەیەکی وا هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم جۆرە هەستکردن بەخەم وخەفەتانەیان بکەن، کە نەبنە مایەی دروستکردنی بەربەست لەبەردەم ژیانیاندا.

وەك چۆن هەندێ کەسیش مەزندەی ئەوە دەکەن، کە مەبەستی سەرەکی لە نەخۆشی خەمۆکی بریتیە لە هەست کردن بەخەفەت، بەڵام



لەهەمان کاتدا خەفەتیش هەردەم مەبەستی بنچینەیی نییە لە کەسی خەمۆك (المکتئب)، بەڵکو مەبەستی بنچینەیی لە خەمۆکی بریتیە لە هەستکردن بە بۆشایی و بێ بەهایی و نەبونی هێچ هەستێك لە کەسی توشبو بە خەمۆکی، کە کەسی خەمۆکی هەست بە کەمایەتیەەکی ئاشکرا و بەرجەستە دەکات بەرامبەر بە چێژوەرگرتن لە شتەکانی دەوروبەری بە

www.iqra.ahlamontada.com

ئەندازەیەك ئەم هەستكردنەی دەگاتە ڕادەیەك لە ژیاندا واز لە هەموشتێك دەهێنێت.

بەلأم پزیشكەكانی دەرونی بەشێوەیەك سەیری نەخۆشی خەمۆكی دەكەن، كە پێیانوایە بریتیە لەو كەسەی توشی گۆڕانكاریەكی هەستپێكراو و لە میزاجی (حەوسەڵەی) و تواناى هەستكردنی بە خۆی وجیهانی دەوروبەری دیارهاتوە. خەمۆكیش وەك نەخۆشیەك لە نەخۆشیەكانی پەشێوانی ویژدانی دوو جۆری هەیە، كە جۆری یەكەمیان جۆری سادەیە و جۆری دووەمیشیان توند و درێژخایەنە، كە هەر ئەم جۆرەشیانە زۆرجار دەبێتە مایەی هەڕەشە بۆ سەرژیانی كەسی توشبو. لێرەدا دەتوانین چەند جۆرێكی گرنگی خەمۆكی بخەینە ڕو، كە ئەوانیش وەك جۆرەكانی نەخۆشیەكانی تر وان (وەك نەخۆشیەكانی دڵ):

خەمۆكی توند (الجسیم)چییە؟

خەمۆكی توند لە سەرچەند دیاردەیەكی تێك ئالأو خۆی دەردەخات، كە كاردەكاتە سەر توانای كاركردن و خەوتن و ئیشتیا و تام و چێژوەرگرتن لە ئاسودەیی و خۆشیەكانی ژیان لەگەڵ دابەزینی گیانی ورە بەرزێتی لەلای، كە هەمو ئەم دیاردانەش بەوە دەناسرێنەوە لە بەرەبەیانیان زیاتردەبن، بەلأم بەدرێژایی ڕۆژ بەرەبەرە كەمتر دەبنەوە. و دەشكرێ ئەم نۆرە بەهێزانەی خەمۆكی جارێك یان دووجار یانیش چەندین جار لە ژیانی نەخۆشەكە ڕوبدەنەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

میزاج گیران چییە؟

میزاج گیرانیش جۆرێکە لە جۆرەکانی خەمۆکی، بەڵام هێزەکەی لەو کەمترە و لە چەند دیاردەیەکی درێژخایەن و بەردەوام پێکهاتوە، کە بۆماوەیەکی زۆردرێژە دەکێشن، بەڵام لە هەمان کاتدا ژیانی ڕۆژانەی کەسی توشبوش پەك ناخات، بەڵکو تەنیا دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسە نەتوانێت بە شێوەیەکی لێهاتوانە کارەکانی ڕاپەڕێنێ لە ژیانیدا و هەستیش بە ئاسودەیی و بەختەوەری ناکات، هەروەها نەخۆشەکە لەکاتی توشبونی بەم حاڵەتە توشی جۆرێك لەئۆرەکانی خەمۆکی بەهێزیش دەبێتەوە.

خەمۆکی دووجەمسەریی چییە؟

ئەمەشیان جۆرێکی ترە لە ئۆرەکانی خەمۆکی و پێشی دەوترێت (خەمۆکی دووجەمسەری)، لەبەرئەوەی ئەم جۆرە خەمۆکیە ئۆرەی هەست کردن بە خەمۆکی و شاد بوونیشی لەگەڵ دایە، و میزاجی کەسەکەش زۆر بە هێزە و بە خێرایش گۆڕانکاری بە سەردا دێت، بەڵام بە زۆریش ئەم گۆڕانکاریە بەشێوەیەکی پلەپلەیی دەبێت و کاتێکیش ئەم گۆڕانکاریە لەخولانەوە دادەبێت یان وڕێنەکان پەرە دەسێنن، ئەوا لەم بارەدا هەمو دیاردەکانیش بەیەکەوە پەیدا دەبن. وڕێنەکردن کاردەکاتە سەرکرداری بیرکردنەوە و توانای کۆنترۆلکردنی کار و ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانی کەسەکە، بەشێوەیەك زۆرجار دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسە توشی کێشەی مەترسیداربیبێتەوە و بەتوندیش توشی شەرمەزاری ببێت، بۆنمونە لەوانەیە هەندێ هەڵسوکەوتی دارایی وای لێ ڕوبدات وەك کڕین و فرۆشتنی کەلوپەلەکان بەنرخێکی خەیاڵی یان لەو ماوەیەدا چەند کارێکی نابەرپرسانەی لێ ڕوبدات.

www.iqra.ahlamontada.com

ئایا پشێوی ویژدانی وەرزی چییە؟

خەمۆکی ویژدانی وەرزی جۆرێکی ترە لە جۆرەکانی خەمۆکی، کە هەمو وەرزێکی زستان ئەو کەسە توشی دەبێتەوە، لەوانەیە زۆرجار ئەم جۆرەیان هەندێ لە دیاردەکانی وەك بوونی کەموکورتیەکی ڕون و ئاشکرا لە زیندویەتی و بە ئاگایی و نوستن و زۆر خواردنی مادده کاربۆهیدراتیەکانیشی (نیشاستەکان) لەگەڵ دایە، بۆ ڕزگار بوونیش لەم بارە چارەسەرکردن لە ڕێگای تیشکی خۆر دەبێت (خۆدانە بەر تیشکی خۆر لەو کاتەی بەیانیان تازە خۆر هەڵدێت)، چونکە ئەمە بە شێوەیەکی بەرچاو دەبێتە هۆی باشتربونی دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە.

خەمۆکی دوای لەدایکبون چییە؟

زۆر جار دوای منداڵبون، دایکەکە توشی هەندێ تەنگەتاوی و گۆڕانکاری میزاجی دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەم دیاردانە زیاتر بەدیار دەکەوتن و لە چەند ڕۆژێك زیاتر درێژەیان کێشا، ئەوا لەم بارەدا پێویستە، کە ئەو دایکە چارەسەری پزیشکی پێ بدرێت، چونکە ئەم جۆرە خەمۆکیە بۆ دایکەکە و منداڵەکە زۆر مەترسیدارە، پێویستیشە زو چارەسەر بکرێت.

جیاوازییەکانی نێوان خەمۆکی و خەفەت چین؟

بەهۆی لەدەستدان و مردنی کەسێکی ئازیز، چەند دیاردەیەکی دەرونی ئاشکرا لەسەر ئەوکەسەی، ئازیزەکەی لەدەستداوە بەدیاردەکەون، لەگەڵ هەستکردنی بە خەمۆکی و لە دەستدانی هەوەسی خواردن و کەم بوونی کێش و نەخەوتن، لەگەڵ هەمو ئەمانەشدا پێویستە تێبینی ئەوەشی بکرێت، ئەگەر ئەو کەسانەی توشی ئەم بارە دەرونیە هاتون باوەڕیان وابو، کە

www.iqra.ahlamontada.com

مرۆڤەکان هیچ بەهایەکیان نییە و بێ تواناش بوون لەسەر ئەنجامدانی کارەکانیان، یان ئەگەر ئەو نەخۆشانەی بێ بەش و فەرامۆشکراون، و لە جولەکردنیان زۆر سستن و هێواش بوون و بیریشیان لە خۆکوشتن دەکردەوە، ئەوا ئەم نیشانانە هەمویان ئاماژەن بۆ ئەوەی، کە ئەم بێ بەشکردن و فەرامۆشکردنەیان بۆ تۆرەی خەمۆکی توند دەگۆڕێت، و ماوەی سروشتی هەست کردنیش بەبێ بەش بوون (الحرمان) لە ژینگەیەکەوە بۆژینگەیەکی تر و شوێنێکی تر بۆ شوێنێکی تر دەگۆڕێن.

خەمۆکی ناوەکی چیە؟

ئەم جۆرە خەمۆکیە ئەو کاتە پێی دەوترێت خەمۆکی ناوەکی، ئەگەر کەسەکە بەبێ بوونی هیچ هۆکارێکی دەرەکی توشی بوو، وەك ڕوداوە خراپە دەرەکیەکان یان بەهۆی بوونی ئەو دۆخانەی، کە مرۆڤ تیایاندا توشی ماندو بوونێکی زۆر دەبێت، یان هەر ڕوداوێکی تری دەرەکی، کە کاریکاتە سەر ژیانی کەسەکە، بۆیە پێویستە ئەم جۆرە خەمۆکیە بە شێوەیەکی باش بخرێتە ژێر چاودێری و چارەسەری پزیشکی. هەندێ لە پزیشکەکانیش لە کاتی دەستنیشانکردنی خەمۆکی ئەم زاراوە پزیشکیە بەکارناهێنن.

ئایا خەمۆکی ناچەشن چیە؟

ئەم جۆرە خەمۆکیە جۆرێکی دەگمەنە، بەڵام وەك زانیاریەك و شارەزابون لێی، گفتوگۆی لە سەر دەکەین. کەسی توشبو بەم جۆرە خەمۆکیە بەشێوەیەکی گشتی هەوەسی زۆر لە کەسانی ئاسایی زیاترە، بۆ ماوەیەکی زۆر و زیاد لە پێویست دەخەوێت، و هەندێ جاری واش هەیە دەتوانێت چێژ لە کاتە خۆشەکان وەربگرێت وەك ئامادە بوون لە

www.iqra.ahlamontada.com

ئاهەنگەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵی ئەوە نادات بۆ ئەم ئاهەنگانە بچێت، کە ئەمەش ڕێکپێچەوانەی خەمۆکی سادەیە، چونکە کەسی توشبو بەخەمۆکی سادە بە پێچەوانەوە گیرۆدەیە بەدەست کەمی هەوەس و نەخەوتن و تام وچێژ وەرنەگرتن لە هیچ شتێك. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە خەمۆکیە (خەمۆکی ناچەشنی) لە هەمو جۆرەکانی تری خەمۆکی بڵاوترە.

ئایە هیچ تەمەنێکی دیارکراو بۆ توشبون بە خەمۆکی هەیە؟

لەگەڵ ئەوەی، کە خەمۆکی توشی هەمو تەمەنەکان دەبێت، بەڵام لە دوو قۆناغی دیارکراوی تەمەن ڕێژەی توشبون بە خەمۆکی زیاتر دەبێت، کە قۆناغی یەکەم لە نێوان تەمەنی (٤٠ – ٥٠) ساڵیە و قۆناغی دووەمیش لە نێوان تەمەنی (٦٠ – ٧٠) ساڵیە.

ئایا بە هۆی جیاوازی تەمەنەوە شێوەی خەمۆکیش دەگۆڕێت؟

تەمەنی نەخۆش بە یەکێك لە هۆکارە کاریگەرەکان لە سەر شێوە کلینیکیەکەی خەمۆکی دادەنرێت، چونکە زۆر جاری وادەیە لەگەڵ گۆڕانی تەمەنی کەسەکە شێوەی خەمۆکیەکەش بە هەمان شێوە گۆڕانکاری بە سەر دادێت، بۆ نمونە شێوەی خەمۆکی لەلای منداڵەکان شێوەیەکی پشێوی گەشەندەیی وەردەگرێت... وەك ئەوەی، کە منداڵەکە کۆنترۆڵی میزکردنی لە دەست دەدەات لە کاتێکدا پێشتر وانەبو، یان ناتوانێت بە ئاسانی قسەکانی دەرببڕێت و زمانی تێك دەئاڵێت لە کاتێکدا پێشتر زۆر بە ڕەوانی قسەی دەکرد. بە هەمان شێوە لەلای هەرزەکارەکانیش خەمۆکی شێوەیەکی پشێوی ڕەفتاریی وەردەگرێت، بۆ نمونە دەست دەکات بە درۆکردن و دزیکردن بەبێ هیچ بیانوێك، بۆیە زۆر جاری وادەیە دایك و باوکەکانیان

www.iqra.ahlamontada.com

واهەست دەكەن، كە هۆكاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی هەڵەیەك لە شێوازی پەروەردەكردنیان، بەڵام ئەوان بێ ئاگان لەوەی هۆكارەكەی بریتیە لە گوزارشت كردنیان لە هەست كردنیان بە خەم و خەفەتەكانیان. زۆر جاریش خەمۆكی لەلای منداڵەكان لە سەر شێوەی چەند دیاردەیەكی جەستەیی خۆی دەردەخات، بۆ نمونە ئەو منداڵەی توشی خەمۆكی هاتوە لە بڕی ئەوەی بەكەس و كاری بڵێت من خەفەتم هەیە، كەچی ئەمە جێ دەهێڵێت بۆ جەستەكەی و دەبن بە ئازارێك بۆ جەستەكەی، ئەمەش وەك هەستكردن و توشبونی بە نەخۆشیەكانی گەدە و جولەیی و چەندین نەخۆشی تر، لە كاتێكدا خەمۆكی لەلای بەتەمەنەكان لە سەر شێوەی پشێویە مەعریفیەكان خۆیان دەردەخەن، بۆیە زۆر جاریش نەخۆشی خەمۆكی و دەبەنگیی پیرێتی (عته الشیخوخه) تێكەڵی یەكتر دەكرێن.

ئایا دیاردەكانی خەمۆكی چین؟

پشێوی خەمۆكی نەخۆشیەكی گشتگیرە و كار دەكاتە سەر لایەنی لاشەیی و میزاج و بیركردنەوەی مرۆڤ. تەنانەت كاردەكاتە سەر شێوازی خواردن و نوستن و شێوازی هەست بە خۆكردنیش، وەك چۆن كاریگەریشی لە سەر شێوەی بیركردنەوە لە شتەكان هەیە. بۆیە پشێوی خەمۆكی هۆكارەكەی تەنیا بریتی نییە لە بوونی خەوشێك لە میزاجی كەسەكە... یان نیشانەیەكی لاوازی و بێ دەسەڵاتی كەسە توشبوەكە بێت، یان بریتیبێت لە تەنیا بارێك و دواتر لابرێت و خۆی لێ ڕزگاربكرێت بە هۆی بیركردنەوەی لە شتەكانی تر.

وەك چۆن ناشتوانن خۆیان لە دیاردەكانی ئەم نەخۆشیە بكێشنەوە بۆ ئەوەی وەك جاران ببنەوە كەسانێكی ئاسایی، چونكە بەبێ بەكارهێنانی

www.iqra.ahlamontada.com

چارەسەر لەوانەیە دیاردەکانی ئەم نەخۆشیە بۆ چەندین هەفتە و مانگ و ساڵ بەردەوامبن، بەڵام بە بەکارهێنانی چارەسەریەکی گونجاو لەوانەیە بەسەر ئەم نەخۆشیەدا زاڵبین بەرێژەی (٨٠٪)ی ئەو بارانەی خەمۆکی، کە کەسانی توشبو بەدەستیانەوە دەناڵێنن، و لە بارەکانی خەمۆکی دووجەمسەریش چەند بارێکی بەرزبونەوەی میزاج بوونیان هەیە، هەروەها هەمو ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی خەمۆکی یان وڕێنە کردن هاتون گیرۆدەی هەمو دیاردەکانی نەخۆشیەکە نین... هەندێ لە نەخۆشەکانیش کەمێك لە دیاردەکانیان تێدا هەیە، بەڵام زۆریشیان بە دەست چەندین دیاردەی توند گیرۆدەن، کە ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە.

دیاردەکانی نەخۆشی خەمۆکی:

- بەردەوام هەست کردن بە خەفەتبارێتی و نیگەرانی و تەنیایی.
- هەستکردن بەبێ ئومێدی و ڕەشبینی.
- هەستکردن بە تاوانبارێتی و بێ چارەیی و لەدەستدانی بەها.
- گرنگی بەخۆ نەدان و چێژ وەرنەگرتن لە خولیاکان و ئەو چالاکیانەی، کە پێشتر چێژی لێیان وەردەگرت لە ژیانیدا بە لایەنی سێکسیشەوە.
- خەوزڕان بە تایبەتیش کاتژمێرە سەرەتاکانی ڕۆژ و زو هەڵسانەوەی بەیانیان و هەندێ جاریش زۆر نوستن.

www.iqra.ahlamontada.com

- لەدەستدانی هەوەسی خواردن و کەم بوونەوەی کێش، یان بە پێچەوانەوە زیادبونی هەوەسی خواردن و زیاتربونی کێش.
- لەدەستدانی زیندوێتی و هەستکردن بە ماندوێتی و سستی و تەمبەڵی.
- بیرکردنەوە لە مردن و خۆکوشتن، یان هەوڵدان بۆ خۆکوشتن.
- بێ توانایی لە سەر ئۆقرەگرتن و شلەژانی بەردەوام.
- ئەستەمی جەختکردنەوە و بیرکەوتنەوەی شتەکان و بڕیاردان لە سەر شتەکان.
- بەردەوام بوونی دیاردە لاشەییەکانی وەك سەر ئێشە و پشێویتی کرداری هەرسکردن و هەستکردن بە ئازارێکی بەردەوام.

ئایا دیاردەکانی خەمۆکی لەلای بەساڵاچوەکان جیاوازیان هەیە؟

لە کاتی توشبونی بەساڵاچوەکان بە خەمۆکی کۆمەڵێکیش لە دیاردەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان بەدی دەکرێن ئەوانیش بریتین لە دیاردە مەعریفیەکان، کە دەبنە هۆی تێکەڵکردنی خەمۆکی و گەوجێتی پیریش.

کەسی توشبو بە نەخۆشی دەرونی زیاتر لە جاران شتەکانی لە یاد دەچێتەوە و توشی هەندێ باری پەی نەبردن بە شتەکانیش دەبێتەوە و پەرۆشی و ئارەزوەکانیشی لە کاتی ئەنجامدانی کارێکی نوێ لەدەستدەدات. هەروەها ئاسان ترین شتیش لەلای ئەوەیە، کە هەرشتێکی نەزانی، ڕاستەوخۆ بێ هیچ هەوڵدانێك دەڵێت نازانم!، لە کاتێکدا ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دەبەنگی پیرێتی هاتون بەڕاستی توانای ئەنجامدانی کارەکانیان لەدەستداوە، تەنانەت ئەگەر هەوڵیشی بۆ بدەن. بە واتایەکی

www.iqra.ahlamontada.com

ڕونتر کەسی توشبو بە نەخۆشی خەمۆکی، ئەوەی بیەوێت دەتوانێت ئەنجامی بدات، بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە هیچ پاڵنەر و ئارەزوێکی نییە، لە کاتێکدا کەسی توشبو بەگەوجی پیرێتی هەر ناتوانێت ئەنجامی بدات.

ئایا ئەو هۆکارانە چین، کە دەبنە هۆی زیاتر کردنی خەمۆکی لەلای بەساڵاچوەکان؟

لەم بارەیەوە دەتوانین ئاماژە بە چەندین هۆکاری کۆمەڵایەتی بکەین، کە دەبنە هۆی زیاترکردنی خەمۆکی لەلای بەساڵاچوەکان ئەوانیش وەك (لەدەستدانی خزم و کەس و هاوڕێکانیان جاچ بە هۆی مردنیانەوەبێت یان بەهۆی نەخۆشیەوە یانیش بەهۆی گەشت کردنیان)، یان وەك کەمی دەستمایە و پشت بەستن بەکەسانی تر لە بەجێگەیاندنی پێداویستیەکانی ژیانیان، کە هەندێ لەم هۆکارانەش زۆر جار هۆکاری لاشەیین وەك بوونی نەخۆشیەك، کە هەر چەندەی ئەو کەسە بەتەمەن دابچێت نەخۆشیەکەشی ئەوەندە توندتر دەبێت، یان لەدەستدانی هەندێ لە هەستەوەرەکانی وەك بیستن و بینین و لاوازبونی لە ڕوی جەستەیی.

ئایا هۆکارەکانی خەمۆکی چین؟

ئەوکۆمەڵە دیاردانەی پزیشك و چارەسەرکارەکان بە کاریان دەهێنن بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی خەمۆکی، کە بۆماوەی دوو هەفتە بەردەوام دەبن و کاریش دەکەنە سەر ژیان و چالاکیەکانی نەخۆشەکە، بێگومان ئەم کۆمەڵە دیاردانە بەهۆی ڕودانی گۆڕانکاریەکەوەیە لە چالاکیە کیمیاییەکانی مێشك، ئەم گۆڕانکاریەش هاوشێوەی ئەو گۆڕانکاریە کاتی یە سروشتیەیە، کە لە کیمیایی مێشك بە هۆی ڕودانی چەند نەخۆشیەکی تر ڕودەدات، یان

www.iqra.ahlamontada.com

به هۆی فشارەکانی ژیان و کپبونە بەردەوامەکان و خەفەتەکانەوەیە..بەڵام ئەم گۆڕانکارییە کیمیایەش جیاوازە لەوەی، کە هەر بەردەوام بێت، و جارێکی تر نەگەڕێتەوە دوای نەمانی هۆکارە وروژێنەرەکانیان (ئەگەر هیچ هۆکارێکی تر نەبێت... کە زۆر جاریش ئەم جۆرە هۆکارنە بوونیان نییە). و ئەم گۆڕانکاریە کیمیاییانەش بەردەوام دەبن، لە ئەنجامیشدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی دیاردەکانی خەمۆکی، و لە میانەی ئەم دیاردانەش چەندین فشاری نوێ دەردەکەون، کە فشارەکانیان زیاتر دەکەن لەسەر کەسە توشبوەکە بە خەمۆکی، ئەوانیش وەك:—

١. هەست نەکردن بە بەختەوەری.

٢. پشێوی نوستن.

٣. لاوازی و بێ توانابون لەسەر جەخت کردنەوە (الترکیز).

٤. بێ توانا بوون لە بەجێگەیاندنی کارەکان.

٥. بێ توانا بوون لە بایەخدان بە پێداویستیە لاشەیی و سۆزدارییەکان.

٦.ماندوبون بەهۆی بەردەوامی پەیوەندیە خێزانیەکان و بێ توانا بوونیش لە گفتوگۆکردن و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ هاوڕێکانی.

به هۆی هەمو ئەو فشارانەی لە ئەنجامی ڕودانی خەمۆکیەوە گەشەیان کردوە و هاتونەتە بوون، کاردانەوەشی لە سەر کیمیایی دەزگای دەمارەکان دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەردەوامبونی ئەو خەوشەی لەکیمیایی مێشك هەیە، و بوونی خەوشی کیمیاییش لە زۆربەی بارەکاندا لەگەڵ خەمۆکی هەردەم لەسەر شێوەیەکی سنوردار بەدیاردەکەوێت.. دوای تێپەڕبونی ساڵێك تا سێ ساڵ، چالاکیە کیمیایە سروشتیەکان جارێکی تر بە

www.iqra.ahlamontada.com

دیاردەکەونەوە، تەنانەت بەبێ بەکارهێنانی چارەسەری پزیشکیش، بەڵام ئەگەر گۆڕانە کیمیایەکەی هاوکۆك لەگەڵ خەمۆکییە توندەکەی بە ئەندازەیەك بوو، کە لەگەڵیدا چەندین هەوڵ و پاڵنەری خۆکوشتنیش بەدیاردەکەوتن. ئەوا لەم بارەدا زۆربەی ئەو نەخۆشانەی چارەسەرێکی گونجاویان وەرنەگرتوە لەوانەیە دووبارە هەوڵی خۆکوشتنیش بدەنەوە، و نزیکەی (١٧٪)ـی ئەو کەسانەش لەم کارەیاندا سەرکەوتو دەبن، بۆیە پێویستە زۆر بە گرنگەوە سەیری نەخۆشی خەمۆکی بکرێت، چونکە لەوانەیە ئەم نەخۆشیە ببێتە هۆی مردنی کەسە توشبوەکە.

ئایا ئەم هۆکارانە چین، کە دەبنە هۆی ڕودانی پشێوی کیمیایی خەمۆکی؟

چەند هۆکارێك هەن ئەوانیش بریتین لە هۆکارە دەرونی و ئەندامیەکان، سەبارەت بە هۆکارە ئەندامیەکان تێبینی ئەوە کراوە، کە گۆڕانکاریەکانی هۆرمۆنەکانی جەستەیی نەخۆشەکە لە هۆکارە جولێنەرەکان و دیاردەکانی خەمۆکی دادەنرێن، بۆنمونە هەندێ لە ئافرەتان هەن، کە بەدەست دیاردەکانی خەمۆکی لەماوەی دوای سوڕی مانگانەیان گیرۆدەن، و هەندێکی تریشیان سکاڵای حالی خۆیان لەسەر بەکارهێنانی حەبی دژە سك پڕی دەکەن، کە لە کاتی بەکارهێنانیان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی خەمۆکی، هەروەها لەوانەیە خەمۆکی لەکاتی منداڵبون و تەمەنی پیریش بەدیار بکەوێت.

بەهەمان شێوە تێبینی ئەوەش کراوە هەندێ نەخۆشی (درێژخایەن) هەن، کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی خەمۆکی ئەوانیش، وەك نەخۆشیەکانی دڵ و ئیفلیجی، کە دەرکەوتنی خەمۆکیش لەم حالەتانەدا بەهۆی پشێوی

www.iqra.ahlamontada.com

کیمیاییە لەدەزگای دەمار نەك بە هۆی شلّەژانە دەرونیەکانەوە بێت، کە لەگەڵ نەخۆشیە لاشەییە توندەکانی تر نابنە هۆی ڕودانی ئەم ڕێژە گەورەی خەمۆکی.

ئایا خەمۆکی نەخۆشیەکی بۆماوەییە؟

وادیارە، کە ماددەی کیمیایی مێشك لەلای هەندێ کەس دۆخەکە باشتر بۆڕودانی خەمۆکی دەڕەخسێنێت، لە کاتێکدا هەندێکی تریش هەن، ئەگەری توشبونیان بە خەمۆکی زۆر لاوازترە، تەنانەت ئەگەر وەکو کۆمەڵەی یەکەمیش ڕوبەڕوی هەمان وروژێنەرە لاشەیی و دەرونیەکان ببنەوە.

وەك چۆن کاریگەری بۆماوەییش لەسەر ڕودانی خەمۆکی ڕێژەکەی زۆر زیاترە لەسەر خزم و کەسانی نەخۆشەکە بە بەراورد لەگەڵ ڕێژە گشتیەکەی لە نێو کۆمەڵگادا، کە ئەمەش وادیارە پەیوندیەك هەیە لەنێوان زیاتربونی توانای داهێنان کاری و ئەو بۆهێڵەی بەرپرسە لە ڕودانی پشێویە ویژدانیەکان (ژهان الهوس و الاکتئاب)، وەك چۆن تێبینی ئەوەش کراوە کەسانی داهێنەر وەك نوسەران و هونەرمەندان، ڕێژەیەکی زیاتر لە نەخۆشی پشێویە ویژدانیەکان لە نێو ئەندامانی خانەوادەکانیان هەیە.

بەپێی لێکۆڵینەوەکردن لەسەر ئەو حاڵەتانەی مێژوێکیان هەیە لەگەڵ نەخۆشیە پشێویە ویژدانیەکان زیاتر لە وەچەیەك لە وەچەکانی خانەوادەکە ئەمە دەرکەوتوە، کە ئەم نەخۆشانە پێکهاتە بۆماوەییەکانیان جیاوازیان لەگەڵ سەرجەم ئەندامە تەندروستەکانی تری خانەوادەکەیان هەیە، پێویستە ئەوەش بزانین کە پێچەوانەی ئەمە ڕاست نییە.... چونکە مەرج نییە هەمو تاکێك پێکهاتەیەکی بۆماوەیی هەبێت، کە لە داهاتو ببێتە هۆی توشبونی بەم نەخۆشیە، بەڵکو چەند هۆکارێکی تر هەن دەبنە هۆی

www.iqra.ahlamontada.com

دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیە، ئەوانیش وەك ڕوبەڕو بونەوە لەگەڵ بارودۆخە دەرونیە توندەکان، بۆیە شتێکی باش نییە، کە پرۆسەی هاوسەر گیری لەنێو ئەو خانەوادانەی ئەم نەخۆشییەیان لەنێو بڵاوە ئەنجام بدرێت.

سەبارەت بەو پرسیارەش، کە ئایا هۆی ڕودانی خەمۆکی بەهۆی بوونی چەند هۆکارێکی ئەندامییەوەیە (کیمیایی) یان بەهۆی بوونی چەند هۆکارێکی دەرونیەوەیە، ئەوا وەڵامەکەی ئەوەیە هۆی دەرکەوتنی خەمۆکی (دڵتەنگی) یان بەهۆی بارودۆخێکی دەرونیەوەیە، یانیش بەهۆی هۆکارێکی کیمیاییەوەیە، کە بەزۆریش هەریەکێ هۆکارە دەرونی و کیمیایەکان تێکەڵی یەکتر نابن، بەڵکو یەکێ لە هۆکارە دەبێتە هۆی دەست پێکردنی نەخۆشیەکە و دواتریش هۆکارەکانی تریش دەبنە یارمەتیدەر بۆ زیاتر تەشەنە کردن و توندتربون و بەردەوامبون و گەشەسەندنی نەخۆشیەکە، بۆیە پێویستە لەکاتی ڕوبەڕوبونەوەی ئەم نەخۆشیە و چارەسەرکردنی، چارەسەریەکە ئاراستەی هەریەکێ لە هۆکارە دەرونی و کیمیاییەکان بکرێتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانین بگەینە چارەسەرێکی باش بۆ زۆرێك لە توشبوانی ئەم نەخۆشیە، ئەمەش بێگومان بەویستی خودای باڵادەستە.

ئایا ئەم جۆرە چارەسەریە دەرونیە کاریگەرانە کامانەن، کە بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی (دڵتەنگی) بەکاردێن؟

بۆ چارەسەرکردنی کەسانی توشبو بەخەمۆکی چەند ڕێگاچارەیەکی دەرونی هەن، لەوانەش ڕێگای چارەسەرکردنی مەعریفی (cognitive) و ڕێگای چارەسەری پاڵپشتی... سەبارەت بەڕێگای چارەسەری شیکاری دەرونیش، ئەوا هیچ ڕۆلیکی بەرجەستە بوونی لەچارەسەرکردنی بارەکانی خەمۆکی نییە.

www.iqra.ahlamontada.com

ئایا هیچ چارەسەرێکی تایبەت بە بارەکانی خەمۆکی هەیە؟ و ئەو پێوەرانەش چین، کە بەکاردەهێنرێن بۆ هەڵبژاردنی داودەرمان؟

لێرەدا چەند جۆرێکی دیارکراوی بارەکانی خەمۆکی هەن، کە بۆ هەر بارێکیشیان چارەسەرێکی تایبەتی هەیە، بۆ نمونە لە کاتی چارەسەرکردنی بارەکانی خەمۆکی دوو جەمسەری پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکرێت، کە ئەو چارەسەریەی بەکاردەهێنرێت نەبێتە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشیەکی تر، وەك نۆرەکانی وڕێنەکردن هەرچەندە دەتوانرێت، ئەمەش چارەسەر بکرێت، ئەمەش دوای ئەوەی حەبی دژە خەمۆکی و ئەو داودەرمانانەی میزاجی نەخۆشەکە سەقامیگیردەکەن بەکاردەهێنرێن، وەك حەبەکانی (اللیپوم، تجریتول، دیباکین).

چی بکەین ئەگەر زانیمان دەرمانەکە کارانیە؟ و چ کاتێکیش دەست بە بەکارهێنانی چارسەرێکی تر بۆ نەخۆشەکان بکەین؟

ئەگەر ئەوە بینرا نەخۆشەکە هێشتا هەر گیرۆدەیە بە دەست خەمۆکیەکەی، یان نەخۆشیەکەی دووبارە سەری هەڵدایەوە، سەرەڕای بەکارهێنانی چارەسەریەکانیش، ئەوا ئەو کاتە چارەسەریەکە ناکارا و بێ سود دەبێت، بۆیە لەم بارەدا پێویست بەوە دەکات، کە نەخۆشەکە و خانەوادەکەی داوا لە پزیشك بکەن، بۆ ئەوەی چارەسەریەکە ڕابگرێت یان چارەسەریەکە بگۆڕێت بە چارەسەریەکی کارا تر، هەروەها پێویستە تێبینی ئەوەش بکەین، کە بڕیاردان لەسەر سەرکەوتوێتی هەر دەرمانێك دوای تێپەڕ نەبونی هەشت حەوتە بەسەر بەکارهێنانیدا ڕاست دەرناچێت، ئەمەش دوای ئەوەی گەیشتن بە ژەمە چارەسەریەکی گونجاو، لە سەر هەندێ لە جۆری دەرمانەکانی دژە خەمۆکیش (پلاپیە الحلقات) پێویستە پێداچونەوە بە

www.iqra.ahlamontada.com

ئاستی ڕێژەی دەرمانەکە لە خوێنی نەخۆشەکەدا بکرێت. ئەمەش بۆ ئەوەی بگەین بە ژەمە چارەسەریەکی گونجاو بۆ نەخۆشەکە بەر لەوەی، کە بڕیار لەسەر ئەوە بدەین چارەسەریەکە ناکارایە.

بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە لەگەڵ ئەوەی چارەسەری بۆ ماوەی هەشت حەوتە بەکاردەهێنا دوای گەیشتنیش بە ژەمە چارەسەریەکی گونجاو، بەڵام هێشتا باشتر بوونێکی بەرچاوی بە خۆیەوە نەبینی ئەوا لەم بارەدا دەکرێ دەرمانەکە بگۆڕدرێت بە دەرمانێکی تری دژە خەمۆکی.

دەرمانەکانی دژە خەمۆکی چۆن چارەسەری بارەکانی خەمۆکی دەکەن؟

مێشکی مرۆڤ لە هەزاران ملیۆن خانە پێك هاتوە و چەندین ناوەندیش هەن، کە بەر پرسن لە سەرجەم فرمانە دەرونی و بیۆلۆجییەکانی مرۆڤ، وەك چۆن ناوەندێکی تایبەتیش هەیە بە هەناسەدان و ناوەندێکیش بە ڕێك خستنی ترپەکانی دڵ، هەروەها چەندین ناوەندی تریش هەن، کە تایبەتن بە یادگا و ڕەفتارەکان و میزاج و ویژدان و... هەمو ئەم ناوەندانەش هەڵدەستن بە بەستنەوەی مێشك بە دڕکە پەتك، کە دەکەوێتە نێو بڕبڕەی پشت و لە ژمارەیەکی زۆری دەمارە خانە پێکهاتوە، بەم هۆیەشەوە دەتوانرێت سەرجەم زانیاریە جۆراوجۆرەکانی لاشە بگوازێتەوە بۆ مێشك. وەك چۆن دەمارە خانەکانیش هەندێکیان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، ئەمەش بە هۆی تۆڕە دەماریەکانەوە، کە ئەم تۆڕە دەمارییە تێك ئالاوانەش یان ئەم کەلێنە ناسکانە لەگەڵ ئەوەی خانەکان لێك جیادەکەنەوە، بەڵام لە ڕاستیدا پەیوەندیەکی کیمیایی بە یەکیان دەبەستێتەوە.. و پەیامەکانیش بە هۆی ماددەیەکی کیمیایی، کە پێی دەوترێ گوێزەرەوە دەمارییەکان، لە خانەیەکەوە بۆ خانەیەکی تر دەگوازێتەوە، هەروەها زیادبون و کەمبونی ئەم گوێزەرەوە دەماریانەش لە مێشك، وەك "سیروتونین، دوابامین،

www.iqra.ahlamontada.com

ئەدرینالین...هتد" دەبێتە هۆی ڕودانی پشێوی لە ئەرکە دەرونیەکانی مرۆڤ، بۆ نمونە ئەمش بینراوە بوونی جیاوازی لە ڕێژەی سیرۆتین دەبێتە هۆی ڕودانی پشێویە دەرونیەکانی وەك خەمۆکی (دڵتەنگی).

ئالێرەیە، کە بیرۆکەی چۆنیەتی کۆنترۆلکردن و جەختکردنەوەی گوێزەرەوە دەماریەکان و دۆزینەوەی هاوسەنگی نێوانیان بە هۆی بە کارهێنانی ئەو دەرمانانەی کاردەکەنە سەر ئەم گوێزەرەوە دەمارییانە و گەڕاندنەوەیان بۆ دۆخە باشەکەی جارانی سەرچاوەی گرتوە.

لێرەدا چەند جۆرێکی داودەرمانی دژە خەمۆکیش هەن، کە هەر یەکەیان کاردەکات بۆ زیادکردنی ئاستی جۆرێکی دیارکراو لە گوێزەرەوە دەمارییەکان (neuro transmitters) ئەوانیش بریتین لە سیرتونین و دۆپامین و نورابنیفرن لەمێشکدا.

تاکو ئێستاش ئەمە ڕون نەبۆتەوە، کە زیادبونی گوێزەرەوە دەمارییەکان چۆن کار دەکەنە سەر کەمکردنەوەی ڕێژەی خەمۆکی، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا چەند بیردۆزێك هەن ئەمە شیدەکەنەوە، کە بە پێی یەکێك لەو بیردۆزانەش زیادبونی جەختکردنەوەی گوێزەرەوە دەمارییەکان دەبێتە هۆی زیاتر بوونی جەختکردنەوەی وەرگرە دەماریەکان ئەو وەرگرانەی، کە گوێزەرەوەکان بە یەك دەبەستێتەوە لە نێو مێشکدا بەمەش بارودۆخی خەمۆکیەکە باشتر دەبێت.

ئایا دەرمانەکانی دژە خەمۆکی جۆرێکن لە جۆری حەبەکانی دڵشادبون؟

نەخێر... چونکە جیاوازیەکی زۆر لەنێوان داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی و حەبەکانی دڵشادبون هەیە، یان ئەو داودەرمانانەی لە بازاڕی ڕەش دەفرۆشرێن لەلایەن ئەو کەسانەی بازرگانی بە مادده هۆشبەرەکان دەکەن، کە ئەم داودەرمانانەش کاردەکەنە سەرلایەنی میزاجی کەسەکە

www.iqra.ahlamontada.com

بەشێوەیەکی خێراو، و وای لێ دەکات هەستێکی ناسروشتی وەك مەستی و وڕێنەکردنی لەلا دروست بێت، حەبەکانیش وەك (L.S.P)، بەلام داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی تەنیا دەبنە هۆی باشترکردنی میزاجی کەسەکە لەبارەکانی خەمۆکی، و لە ماوەی چەند هەفتەیەکیش بەشێوەیەکی زۆر هێواش کارەکانی دەست پێ دەکات، ئەمەش بەزیاترکردنی ڕێژەی گوێزەرەوە دەمارییەکان لەمێشکدا بەشێوەیەکی سروشتیانە.

ئایا ڕێژەی ئەو نەخۆشانە چەندە، کە بەهۆی بەکارهێنانی داودەرمانەکانەوە چاکتر دەبنەوە؟

نزیکەی (٧٠٪)ـی نەخۆشەکان باری تەندروستیان بەرەو باشتربون دەچێت، ئەمەش دوای بەکارهێنانی داودەرمانە جۆراوجۆرەکانی دژە خەمۆکی، دەشکرێ هەندێ نەخۆش بە هۆی بەکارهێنانی جۆرێك لە جۆرەکانی داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی باری تەندروستیان باشتر نەبێت، کەچی وەلامدانەوەی بۆ بەکارهێنانی جۆرێکی تر لە جۆرەکانی داودەرمانەکان باشتربێت و باری تەندروستیشی بەرەو باشتر بوون بچێت.

ئایا هەست بەچی دەکەی کاتێك، کە داودەرمانەکان بەکاردەهێنیت... ئایا هەست بە ئاسودەیی دەکەی؟

زۆربەی ئەو نەخۆشانەی لەڕێگای داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی چارەسەر دەکرێن هەست بەوە دەکەن، کە دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەیان بەرە بەرە نامێنێ و هەنگاو بە هەنگاو دەگەڕێنەوە سەر باودۆخە سروشتیەکەی جارانیان، ئەو نەخۆشانەش، کە بەهۆی بەکارهێنانی چارەسەریەکانەوە باشتر دەبن زیاد لە پێویست هەست بە ئاسودەیی میزاجی ناکەن، هەروەها وەك مرۆڤێکی ڕۆبۆتیش نابن، کە هەست بە هیچ

www.iqra.ahlamontada.com

شتێك نەکەن، بەڵکو هەم هەست بە خەفەتباری دەکەن کاتێك ڕوبەڕوی ڕوداوە خەفەتبارەکان دەبنەوە لەژیانیاندا، و هەمیش هەست بە بەختەوەریش دەکەن، وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ ڕوداوە خۆشەکانی ژیانیان. ئەو هەستکردن بە خەفەتەش، کە لە ئەنجامی توشبونیان بە نوشست یان نائومێد بوون هەستی پێ دەکەن، پێی ناوترێت خەمۆکی، بەڵکو ئەو هەستکردن بە خەفەتە بە خەمۆکی دادەنرێت، کە هەرتاکێك لە ئەنجامی توشبونی بە نوشست (احباگ)، یان لە دەستدانی کەسێکی ئازیز هەستی پێ دەکات. پێویستە ئەمەش بزانرێت، کە داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی بەختەوەری دەستەبەر ناکەن، بەڵکو تەنیا خەمۆکی چارەسەر دەکەن.. چونکە ناتوانرێت بە هۆی خواردنی حەبەکانی چارەسەری خەمۆکی بەختەوەری وەدەست بێنرێت.

ئایا ئەو داودەرمانانە چین، کە بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی بەکار دەهێنرێن؟

لێرەدا چەندین جۆری داودەرمان هەن، کە بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی بەکار دەهێنرێن، و دوو جۆریان لەو جۆرانە نزیکەی (٣٠) ساڵ دەبێت بەکار دەهێنرێن بۆ چارەسەر کردنی خەمۆکی، کە ئەوانیش بریتین لە:

١. کۆمەڵەی لاسایی "ئاوێتەکانی سێ یان چوار ئەلقەیی" وەك تریبتزۆل و تفرانیل، کە ئەمانە دەرمانێکی زۆر کاریگەرن و لە ڕوی نرخیشەوە هەرزانن، بەڵام لە هەمان کاتدا کاریگەریە خراپەکانیشیان یەکجار زۆرن، وەك زیادکردنی ترپەکانی دڵ و وشك بونەوەی قوڕگ و قەبزی و زیادبونی کێشی نەخۆشەکە.

www.iqra.ahlamontada.com

٢. داوەرمانەکانی ڕێگر لە ئۆکسیدی ئاوێتەییە تاکیە ئەمینیەکان، کە ئەو دەرمانەش وا لەکەسی بەکارهێنەر دەکات واز لەزۆر لە جۆری خواردن بێنێت.

٣. وەك چۆن ئێستاش چەندین جۆری داودەرمانی نوێی دژە خەمۆکی وەك چارەسەریەك بەکاردەهێنرێن، کە ئەم جۆرانەش کاریگەریە خراپەکانیان کەمترن... هەروەك چۆن کاریگەری چارەسەریەکەشی خێرا تر دەست پیێ دەکات، بەڵام تاکو ئێستاش بە تەواوی ئەوە نەسەلمێنراوە، کە کاریگەری ئەم داودەرمانانە لە کاریگەری داودەرمانەکانی تر زیاتر بێت، چونکە هەندێ نەخۆش وەڵامدانەوەیان بۆ داودەرمانە لاساییەکان (دژەخەمۆکیەکانی سێ ئەلقەیی) زۆر باشترە.

ئێستاش چەندین جۆری نوێی داودەرمان هەن، کە بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی بەکار دەهێنرێن، ئەوانیش وەك دەرمانەکانی فلۆکستین (بروزاك) وسبرام و فافرین.

ئایا هیچ تێبینیەکی گشتی لەسەر چارەسەر کردن بە داودەرمانەکان هەیە؟

بەڵی.. ئەوانیش بریتین لە:

١. تێبینی ئەوە کراوە، کە کاریگەرییە خراپەکانی داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی، بەر لە کاریگەریە باشەکانیان دەست بە دەرکەوتن دەکەن.

٢. بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دادپەروەرانە بڕیار لەسەر سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی دەرمانەکانی دژە خەمۆکی بدەین،

www.iqra.ahlamontada.com

پێویستە بە لایەنی کەمەوە ماوەی دوو مانگ نەخۆشەکە بەکاری بێنێت.

دوای ئەوەی داودەرمانەکانی دژە خەمۆکیشم بەکاردەهێنا ئایا چی بکەم ئەگەر باشتر نەبوم؟

زۆر نەخۆش زوو بڕیار لەسەر ئەو دەدەن، کە چارەسەریەکان یارمەتیدەر نەبوینە بۆ زو چاك بوونەوە و ڕزگار بوونیان لە نەخۆشیەکەیان، ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەم نەخۆشانە پێیان وایە کاتێك، کە داودەرمانەکانیان دەخۆن دەبێ ڕاستەوخۆ شیفایان بۆ بێت و لە نەخۆشیەکەیان چاك ببنەوە، بەڵام پێویستە هەمو کەسێك ئەوە بزانێت بۆ ئەوەی داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی کاری خۆیان بە باشی لە نەخۆشەکە بکەن، پێویستە لە سەر نەخۆشەکە چارەسەریەکانی بەشێوەی ژەمە چارەسەری گونجاو و بۆ ماوەیەکی گونجاو و دیارکراو بخوات، بۆ بڕیاردانیش لە سەر هەر داودەرمانێك بەشێوەیەکی داد پەروەرانە، پێویستە نەخۆشەکە بە لایەنی کەمەوە دوومانگ دەرمانەکە بەکاربێنێت، و هۆکاری سەرەکیش بۆ گۆڕینی دەرمانێك بە دەرمانێکی تر بەر لە تێپەڕ بوونی دوو مانگ بەسەر بەکارهێنانیدا دەگەڕێتەوە بۆ دەرکەوتنی هەندێ دیاردەی خراپی ئەم دەرمانە، بۆیە پێویستە ئەوە بزانین ماوەی ئەم دوو مانگەش لە ڕیزی ئەو ماوەیە هەژمار دەکرێت، کە ژەمە د..رمانەکە تیایدا گەیشتۆتە ئاستی چارەسەری پێویست، نەك سەرەتای بەکارهێنانی چارەسەریەکە.

ئایا بەکارهێنانی داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی دەبنە هۆی ئاڵودەبونی نەخۆشەکە؟

لەگەڵ ئەوەی کەسی توشبو بە نەخۆشی خەمۆکی پێویستی بەوە هەیە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ داودەرمان بەکاربێنێت، بەڵام لە هەمان کاتیشدا

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمە واتای ئالۆدە بوون نییە بەم داودەرمانانەوە، چونکە هەندێ نەخۆشی تری وەك (بەرزبونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە) هەن، کە پێویستیان بەوە هەیە نەخۆشەکە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ، یانیش بە درێژایی ژیان داودەرمان بەکاربێنێت.

ئایا ڕۆڵی لێدانی کارەبا چییە... و چ کاتێکیش وەك چارسەر بەکار دەهێندرێت؟

چارەسەرکردن لەڕێگای لێدانی کارەبا بۆ چارەسەرکردنی پشێویە ویژدانیەکان جۆرێکی گرنگ و سودبەخشە، و ئەم ڕێگاچارەیەش ئەو کاتە پەنای بۆ دەبرێت، کە بارە توندەکانی خەمۆکی هیچ وەڵام دانەوەیەکیان بۆ داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی نەبێت، یان نەخۆشەکە نەتوانێت بەرگەی کاریگەریە خراپەکانی داودەرمانەکان بکات، یانیش پێویستی بەوە دەکرد خێرا لە نەخۆشیەکەی چاك بێتەوە، وەك چۆن هەندێ لە نەخۆشەکانیش لە بەر ئەوەی هیچ وەڵام دانەوەیەکیان بۆ داو دەرمانەکانی دژە خەمۆکی و ئەو داودەرمانانەی میزاجی نەخۆشەکە سەقامگیر دەکەن نییە، بۆیە لەم بارەدا پەنابردن بۆ ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا بۆ ئەم نەخۆشانە ڕێگایەکی بنچینەییە، هەروەها ئەم ڕێگاچارەی لێدانی کارەبایەش بۆ چارەسەرکردنی هەریەك لە بارەکانی خەمۆکی و وڕێنەکردنیش بەکاردێت، وەك چۆن بۆچارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەش بەکاردێت، کە گیرۆدەن بە دەست هەندێ لە نەخۆشیە ئەندامیەکان، و ئەو نەخۆشانەش، کە ناتوانن بەرگەی چارەسەرکردن بە داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی بگرن، نمونەش بۆ ئەمە ئەو کەسانەی توشی نەخۆشییەکانی جەرگ هاتون ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا زۆر باشترە لەو دەرمانانەی کاریگەری خراپ دەکەنە سەر جەرگ، هەروەها ئەم ڕێگاچارەی لێدانی کارەباییە بۆ ئافرەتە سکپڕەکان و ئەو کەسانەش بەکار

www.iqra.ahlamontada.com

دێت، کە نەخۆشیەکانی دڵیان هەیە لە گەڵ ئەوەشدا توشی خەمۆکی دەبنەوە.

هەندێ جاریش ئەم ڕێگاچارەیە، لە هەندێ لەو بارانە پەنای بۆ دەبرێت، کە نەخۆشەکە توانای ئەوەی نەبێت بۆ ماوەی دوو مانگ چاوەڕێی باشتر بوون بکات، بە هۆی بەکارهێنانی چارەسەریەکانی دژە خەمۆکی، بە تایبەتیش لە هەندێ لەو بارانەی نەخۆشەکە ترسی خۆکوشتنی لێ بکرێت، یانیش نەخۆشەکە هەندێ پیشەی گرنگ و هەستیاری هەبێت، کە پێویست بەوە بکات زو چاك بێتەوە، ئەمەش لە بەر ئەوەی باشتربون بە هۆی بەکارهێنانی لێدانی کارەبا تەنیا ماوەی دوو تا سێ هەفتە دەخایەنێت.

ئایا ئەو نەخۆشانەی بە لێدانی کارەبا چارەسەرکراون هەستیان بەرامبەر بەم ڕێگاچارەیە چییە؟

بە پێی هەندێ لەو توێژینەوانەی ئەنجام دراون لەسەر ئەو نەخۆشانەی لە ڕێگای لێدانی کارەبا چارەسەرکراون ئەمەیان بۆ دەرکەوتوە نزیکەی (٨٠٪)ـی ئەم نەخۆشانە ئاماژەیان بۆ ئەوە کردوە، کە سودیان لەم ڕێگاچارەیە بینیوە، وەك چۆن نزیکەی (٧٠٪)ـشیان ئاماژەیان بۆ ئەوە کردوە هەستکردنیان بە ترس و نیگەرانی بەرامبەر بەم جۆرە ڕێگاچارەیە، یەکسانە بەو ترسەیان، کە دەچنە لای پزیشکێکی ددان بۆ دەرهێنانی ددانیان.

ئایا ماوەی چاکبونەوەی نەخۆشەکە دوای چارەسەرکردنی بە ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا چەند دەخایەنێت؟

ئەنجامەکانی چارەسەرکردن بە هۆی ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا بۆ چارەسەرکردنی خەمۆکی زۆر خێرا و سەرکەوتوانەیە، بەڵام دەبێ لەگەڵیشدا

www.iqra.ahlamontada.com

داودەرمانەکانی دژە خەمۆکی بەکاربهێندرێت، چونکە تێبینی ئەوە کراوە ئەو نەخۆشانەی بە هۆی ڕێگاچارەی لێدانی کارەباوە چارەسەرکراون، بەڵام لە بەر ئەوەی دەرمانەکانی دژە خەمۆکیان نەخواردوە بە ڕژەی (٥٠٪)ـی نەخۆشەکان بە ماوەی شەش مانگ دوای چارەسەرکردنیان نەخۆشیەکەیان جارێکی تر سەر هەڵدەداتەوە، بۆیە لێرەدا گرنگی بەردەوامبون لە سەر بەکارهێنانی داودەرمانەکان دوای چارەسەرکردن بە لێدانی کارەبامان بۆ دەردەکەوێت، ئەمەش بۆ سەقامگیربونی باری میزاجی نەخۆشەکان.

ئایا ڕاستە دەڵێن لێدانی کارەبا دەبێتە هۆی لەناوبردنی خانەکانی مێشك؟

تاکو ئێستا هیچ بەڵگەیەکی زانستی لە بەر دەستدا نییە، کە ئەمە بسەلمێنێت ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا ببێتە هۆی لەناوچونی خانەکانی مێشك، چونکە ئافرەتێك کە بە مردنێکی سروشتی مردبو لە لایەن پزیشکەکانەوە دوای ئەوەی توێکاری (تشریح) مێشکیان بۆ ئەنجام دابو، ئەمەیان بینی هیچ بەشێکی مێشکی توشی لە ناوچون نەهاتبو، لە کاتێکدا ئەم ئافرەتە کە لە ژیاندابو نزیکەی (١٠٠) جار چارەسەری بۆ بە ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا کرابو، بەڵام جاری واش هەیە ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا کاردەکاتە سەر یادگای (الزاکرە) نەخۆشەکە، ئەمەش دوای چەند مانگێك چارەسەر دەبێت و یادگای نەخۆشەکە جارێکی تر دێتەوە سەر شێوە سروشتیەکەی جارانی. سەبارەت بەو نەخۆشانەش، کە دوای ماوەیەك سەردانی پزیشکەکانیان دەکەنەوە و سکاڵای حالی خۆیان لە بەردەوام کاریگەر بوونی یادگایان دەکەن بۆ ماوەیەکی درێژ دوای لێدانی کارەبا، بۆ ئەمەش دوای ئەوەی یادگای (الزاکرە) ئەم نەخۆشانە بە هۆی پێوەرە دەرونیەکانەوە پێوانی بیر تیژیان بۆ کراوە ئەمەیان بۆ دەرکەوتوە، کە

www.iqra.ahlamontada.com

یادگایان زۆر ئاساییە، و هۆی ئەم سکالآیانەشیان لە وانەیە بگەڕێتەوە بۆ چەند گرفتێکی تایبەت بەلایەنەکانی میزاجی و جەختکردنەوەی کەسەکە.

ئایا هۆکاری ناکۆکی دەمەقاڵێی پزیشکەکانی دەرونی، سەبارەت بە بەکارهێنانی لێدانی کارەبا بۆچی دەگەڕێتەوە؟

لەم بارەیەوە دەمە قاڵەیەکی سادە لە نێوان پزیشکەکانی دەرونی هەستی پیێ دەکرێت، کە هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی هەندێ کەس پێیان وایە ڕێگاچارەی لێدانی کارەبا پێشتر، کە لە نەخۆشخانەی نەخۆشیە عەقلیەکان بەکاردەهات، وەك جۆرێك لە سزادانیش بەکار دەهات، بۆ زیندانیە سیاسیەکان لە وڵاتە سۆسیالیستیی و کۆمۆنیستەکانی پێشو.

ئایا هیچ هۆکارێکی تر بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی خەمۆکی هەیە؟

بەڵێ... وەك چارەسەرکردن لە ڕێگای ئەو تیشکەی سودی ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەن بەدەست نەخۆشی پشێویە ویژدانیە وەرزیەکان هەیە بۆ.

ئایا نە خۆشی خەمۆکی پێویستی بە خەواندن لە نەخۆشخانە هەیە؟

زۆربەی هەرە زۆری کەسانی توشبو بە نەخۆشی خەمۆکی پێویستیان بەوە نییە، کە ڕەوانەی نەخۆشخانە بکرێن هەندێکیان نەبێت، کە ئەوانیش بریتین لەو جۆرە کەسانەی ئارەزوی خۆکوشتن دەکەن، یان نەخۆشەکە توشی گێژبونی خەمۆکی بێت "لەبەر پێویست بوونی بە چاودێری کردنێکی تایبەت".

ئایا ڕێگای خۆپاراستن لە بەرامبەر دووبارە سەر هەڵدانەوەی خەمۆکی چیە؟

پێویستە لەسەر نەخۆشەکە دوای چاك بوونەوەشی لە نەخۆشیەکەی هەر بەردەوامبێت لەسەر بەکارهێنانی هەندێ لە جۆرەکانی دەرمانی

www.iqra.ahlamontada.com

دژەخەمۆکی و ئەو داودەرمانانەی، کە دەبنە هۆی سەقامگیرکردنی لایەنی ویژدانی (میزاجی)، ئەوانیش وەك حەبەکانی (الليپوم) و هەندێ لە داودەرمانەکانی دژە پەرکەم (الصرع)، ئەمەش بۆ خۆ پاراستن لە دووبارە سەر هەڵدانەوەی نەخۆشیەکە.

چۆن خانەوادە و هاوڕێیانی کەسی توشبو بە خەمۆکی، دەتوانن یارمەتی نەخۆشەکەیان بدەن؟

گرنگترین ئەو یارمەتیەی، کە هەر تاکێك دەتوانێت پێشکەش بە نەخۆشەکەی بکات، بریتیە لە یارمەتیدانی بۆ ئەوەی چارەسەریەکان پەسەند بکات و بەردەوامیش بێت لەسەر بەکارهێنانیان و ڕازیش بێت بەوەی، کە پشکنینی بۆ ئەنجام بدرێت بە مەبەستی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکەی، وەك چۆن پێویستە ئەوەشی بۆ ڕون بکرێتەوە، کە ئەو پێویستی بە یارمەتیە پزیشکیەکان هەیە بۆ ئەوەی دوای چەند هەفتەیەك دیاردەکانی ئەم نەخۆشیەی بە تەواوی لە ناو ببرێت، یان زیاتر هان بدرێت بۆ ئەوەی بەدوای چارەسەری تردا بگەڕێت، ئەمەش ئەگەر هەستی کرد لە نەخۆشیەکەی باشتر نەبوە، هەروەها پێویستە لەسەر ئەندامانی خێزانی نەخۆشەکەش لەگەڵی بچن بۆلای پزیشك و دیارکردنی کاتەکانی ڕاوێژکردن و ئەنجامدانی پشکنینە پزیشکیەکان بۆی، ئەگەر پزیشکەکەی داوای کرد، ئەمەش بۆ ئەوی لەکاتی سەردانەوەی پزیشکەکەی بزانێ ئایا چارەسەرەکیەکانی بە ڕێکوپێکی بەکارهێناوە یان نا، یارمەتی دووەمیش کە پێویستە پێشکەشی نەخۆشەکە بکرێت، بریتیە لە پاڵپشتیکردنی نەخۆشەکە لە ڕوی سۆزدارییەوە، واتە تێگەیشتن لە نەخۆشەکە و ئەو بارودۆخەی تێی کەوتوە و تێگەیشتنیش لە ئێشوژانی نەخۆشەکەیان و بە

www.iqra.ahlamontada.com

ئارامبون لەگەڵیدا بۆ بەردەوام هاندانی تا ئەو کاتەی کۆتایی بەم قەیرانەی دێت کە توشی بووە.

دەبێ هەوڵ بدەین گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشەکە سەبارەت بە نەخۆشیەکەی ئەنجام بدەین... هەوڵ بدە بۆ ئەوەی بە باشی گوێی لێ بگری... هەوڵی ئەوە مەدە بۆ ئەوەی بەربەستی بکەی لەو هەست و سۆزانەی دەریان دەبڕێ، بەڵکو پێویستە بەردەوام ڕاستی شتەکان بخەینە بەردەمی و بەردەوامیش ئومێدی پێ ببەخشین بۆ ئەوەی ڕەش بین نەبێت لە ژیانیدا. بە هیچ شێوەیەك نابێ بێ ئاگاش بین لە بوونی هەر نیشانە و ئاماژەیەك، کە ئاماژەبن بۆ پەرە سەندنی نەخۆشیەکەی و بیرکردنەوەی لە خۆکوشتنی... بۆیە پێویستە بەردەوام ئەم تێبینیانە لای خۆت تۆمار بکەی و لەکاتی پێویست بە پزیشکە تایبەتیەکەی بدەی.

هەوڵبدە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لەگەڵ خۆت ببەی بۆ دەرەوە و گەشتوگوزار، یان بەشداری کردن لە یەکێك لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.... ئەگەر ڕازیش نەبو بە بانگهێشتەکەت ئەوا پێویستە هەر مکوڕبیت لەسەر ئەمە، بەڵام بەشێوەیەکی نەرم و نیان. بەردەوام هانیشی بدە بۆئەوەی بەشداری بکات لە یەکێك لەو چالاکیانەی، کە بەر لە نەخۆشیەکەی بە هۆی ئەنجامدانیانەوە خۆشحاڵ دەبو، وەکو هەندێ لە خولیاکانی یان یاریە وەرزشی و چالاکیە ئاینی و کۆمەڵایەتیەکان، بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەوەش بیت، کە زیاد لە توانا دەرونیەکەی فشار نەخەیتە سەری و زۆری لێ نەکەی.

کەسی توشبو بە خەمۆکی هەردەم پێویستی بەهاندان و هاوڕێیەتی کردن هەیە، بەڵام زیاد لە پێویستیش فشارخستنە سەری وای لێدەکات، کە هەست بە چەپاندن و سەرنەکەوتن بکات. بە هیچ شێوەیەکیش نابێ

www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشەکە بەوە تۆمەتبار بکەی، کە ئەو کەسێکی سست و تەمبەڵە یان بۆیە خۆی نەخۆش کردوە بۆ ئەوەی خۆی بدزێتەوە لە بەر پرسیارێتیەکان.
پێویستە ئەوەش بزانین زۆربەی ئەو نەخۆشانەی چارەسەریە پزیشکی و دەرونیەکانیان بە رێکوپێکی بەکارهێناوە بە شێوەیەکی بەرچاو باری تەندروستیان باشتربوە... بۆیە پێویستە ئەمەت هەردەم لە یادبێت، بۆ ئەوەی بەردەوام نەخۆشەکە هان بدەی و ئومێدی پێ ببەخشی بەوەی، کە لەگەڵ تێپەرینی کات و بەردەوامبونی لەسەر بەکارهێنانی چارەسەریەکان باری تەندروستی ئەویش بەرەو باشتربون دەچێت، و لە کۆتایشدا دەگەرێتەوە بۆ سەر بارە سروشتیەکەی جارانی (بە ویستی خودای گەورە).

ئایا هیچ بەرنامەیەکی رۆژانە هەیە بۆ ئەوەی یارمەتی دەربێت بۆ رزگاربونم لە خەمۆکی؟

لە سەر بنەمای رۆژ بەرۆژ و هەنگاو بە هەنگاو چەندین رێگا هەیە، کە بە هۆیانەوە دەتوانرێت کەسی توشبو بە خەمۆکی لەو مەینەتیانەی رزگاربێت، کە لە کاتە ناخۆش و گرانەکانی خەمۆکی هەستی پێدەکات، هاوکات لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم هەنگاوانە و چارەسەریە پزیشکیەکانیش، کە لەگەڵ زۆر لە کەسانی توشبو بە نەخۆشی خەمۆکی بەکارهێنراون، تا رادەیەکی باش یارمەتی نەخۆشەکانی داوە و باری تەندروسیان بەرەو باشتربون چوە... بۆیە ئەگەر تۆش یەکێك بیت لەو کەسانەی توشی خەمۆکی بوویت هەوڵبدە، بۆ ئەوەی ئەم رێگایانە جێبەجێ بکەی بۆ ئەوەی رزگارتبێت لەم نەخۆشیە، و رێگاکانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:-

١. ئەگەر هەر بیرۆکەیەك بە هزرت داهات بینوسە... چونکە نوسین یارمەتی مێشك دەدات بۆ ئەوەی رزگاری بێت لە هەمو ئەو

www.iqra.ahlamontada.com

هەستە خەمناك و ئازار بەخشانەی لەمێشکی نەخۆشەکەدا دەخولێنەوە و سەنتەری بیرکردنەوەی دەبچڕێنن.

٢. قورئانی پیرۆز بخوێنەوە یان گوێی لێبگرە.

٣. گوێ لەو گۆرانیە بگرە، کە بە لاتەوە زۆر خۆشە.. بە تایبەتیش ئەو گۆرانیانەی کاریگەری باشیان لەسەرت هەیە و بارگەیەکی سۆزداری باشیشت پێ دەبەخشن.

٤. هەموشتێك بخوێنەوە.... بچۆ کتێبخانە و ئەو کتێبانە هەڵبژێرە، کە ماوەیەکی زۆر بوو دەتویست بیانخوێنیتەوە... بە باوەڕێکی پتەوەوە بگەڕێ بە دوای ئەو پەرتوکەی، کە پڕیەتی لە زانیاری سەبارەت بەخەمۆکی و دیاردەکانی و چۆنیەتی ڕزگار بوون لێی، یان گەڕان بەدوای ئەو کتێبانەی نوسەرەکانیان باس لە ئەزمونی خۆیان لەگەڵ ئەم نەخۆشیە و چۆنیەتی زاڵبونیش بەسەریاندا دەکەن.

٥. بۆ کەمێکیش بێت هەوڵبدە بخەویت....تەنانەت ئەگەر سەرقاڵیش بیت... هەروەها تێبینی هەمو ئەو شتانەش بکە، کە کار دەکەنە سەر جۆر و ئەندازەی نوستنت.

٦. ئەگەر هەستت کرد، کە هەیە بۆ سەر گیانی خۆت مەترسیت (وەك بیرکردنەوە لە خۆکوشتن) هەوڵبدە، بۆ ئەوەی بەهیچ شیوەیەك تەنیا نەبیت... پەیوەندی بەکەس و کارەکانتەوە بکە و بەردەوام لەگەڵیاندابە.

٧. تا پێت دەکرێت بەشێوەیەکی ڕێکوپێك خواردنەکانت بخۆ... و تێبینی هەمو ئەو خواردنانەش بکە، کە کاریگەریان

www.iqra.ahlamontada.com

لەسەر حەوسەڵەت (مزاج) هەیە بەتایبەتیش خواردنەکانی وەك (شیرنەمەنیەکان و قاوە).

٨. هەوڵبدە بۆ ئەوەی گەرماوێکی باش بکەی و پاشانیش بۆنێکی خۆش لە خۆت بدەی بۆ ئەوەی هەست بە حەسانەو و ئاسودەیی بکەی.

٩. ئەگەر کۆمپیوتەرت هەیە ئەوا هەوڵبدە بۆ ئەوەی کار لە سەر ئەو بەرنامانە بکەی، کە پێیان دڵ خۆش دەبیت، بەتایبەتیش ئەگەر هێڵی ئەنتەرنێتت هەبێ.

١٠. هەوڵبدە بۆ ئەوی سەیری هەندێ لەو کاسیەتە ڤیدیۆییانە بکەی، کە حەزت لێیانە و ئاسودەت دەکەن.

١١. بەشداری لە کۆڕە زانستیەکان بکە، بەتایبەتیش لە مزگەوتەکان.

١٢. هەوڵی ئەوە بدە گەشتێکی دوور و درێژ ئەنجام بدەی و ماوەیەکی دوور و درێژیش بە پێ بڕۆی.

١٣. هەوڵبدە بۆ ئەوەی بەردەوام ئەو خواردنە بۆ خۆت ئامادە بکەی، کە هەوەست لێیە.

١٤. هەندێ کاتیش بڕۆ بۆ یاریگەی منداڵان و کاتەکانت لەوێ بەسەر بەرە.

١٥. ئەو دیاریە بۆ خۆت بکڕە، کە ئارەزوت لێیە.

١٦. پەیوەندی بە هاورێ خۆشەویستەکانتەوە بکە.

١٧. هەندێ لەو ڕۆژنامانە بخوێنەرەوە، کە کۆمیدی و گاڵتە ئامێزن.

www.iqra.ahlamontada.com

١٨. كارێك بكە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی خۆشحاڵ كردنی كەس و كارەكانت بە شێوەیەك، كە پێشبینی ئەنجامدانی ئەم كارەیان لێ نەدەكردی.

١٩. لە ژورەكەت برۆ دەرەوە و هەوڵیشبدە بۆ ئەوەی سەیرێكی ئاسمان بكەی.

٢٠. هەندێ ڕاهێنانی وەرزشی ئەنجامبدە، بەڵام نابێ زۆریش خۆت ماندوو بكەی.

٢١. هەوڵبدە بۆ ئەوەی لە شوێنێكی چۆڵ و تەنیا بە دەنگێكی بەرز گۆرانیەك بڵێی، كە بەلاتەوە زۆر خۆشە.

٢٢. هەندێ گوڵی جوان بۆ خۆت بكڕە و لەبەردەم خۆتی دابنێ و بۆ ماوەیەك لێیان ورد بەرەوە.

٢٣. بە پێی توانای هەندێ پارە بە هەژاران ببەخشە....یان هەندێ لە كاتی خۆت تەرخان بكە بۆ یارمەتیدانی ئەو كەسانەی پێویستیان بە یارمەتی تۆ هەیە.

٢٤. بۆ خزمەت كردنی كەسانی تر كاری خۆبەخشانە ئەنجام بدە.

٢٥. بە مەبەستی خواپەرستی سەردانی خانەكانی خواپەرەستی بكە، و ماوەیەك تیایاندا بمێنەوە.

٢٦. هەندێ كاتی خۆت بۆ سەیركردنی سروشت تەرخان بكە.

٢٧. سەیری دیمەنێكی جوان بكە و بۆ ماوەیەك لێی ڕامێنە.

٢٨. هەندێ جار بە پەرۆشەوە باس لە دەستكەوتەكانی خۆت بۆ كەسانی تر بكە.

www.iqra.ahlamontada.com

٢٩. له مێشكدا وێنای كەسێك یان شوێنێك بكە، كە زۆر پێی سەرسامی.

٣٠. خەیاڵی شتێكی نوێ بكە، كە له داهاتودا ڕودەدات.

ئایا هیچ ڕێگایەك بۆ زاڵبون بەسەر ئەو فشارانەی ژیان هەیە، كە دەبنە هۆی ڕودانی نوشست (احباگ) و خەمۆكی؟

هەمومان ڕۆژانە بەبێ جیاوازی، ڕوبەڕوی كۆمەڵێك فشاری جۆراوجۆری دەرەكی دەبینەوە، وەك فشارەكانی كاركردن و خوێندنەوە و فشارە خێزانیەكان، فشارەكانی پەروەردەكردنی منداڵ، چارەسەركردنی گرفتە تەندروستیەكان، هەروەها فشارە دارایی و قەیرانە جۆراوجۆرەكانی تر. وەك چۆن ڕۆژانە ڕوبەڕوی چەندین فشاری ناوەكیش دەبینەوە، وەك خواردن و بەكارهێنانی داودەرمانە جۆراوجۆرەكان، و هەندێ لە جۆرەكانی خواردن، یان ئەو ئەنجامە خراپانەی بە هۆی نەخۆشیەكانەوە توشمان دەبێت، یانیش بەهۆی كاریگەریە ئەندامیەكان و ناتەندروستیەكان، كە لە ئەنجامی خراپ ڕەفتاركردنمان لەڕوی سیستەمی خواردن و نوستن و جگەرە كێشان، یان بە هۆی ڕوبەروبونەوەمان لەگەڵ پیسیەكانی ژینگە توشمان دەبێت.

چارەسەركردنی هەمو ئەم فشارانەش واتای خۆ لێ ڕزگاركردن و دوورەپەرێزی و دوورخستنەوەیان نییە لە ژیانمان، چونكە بوونی ئەم فشارانە لە ژیانماندا شتێكی سروشتین، و هەریەكێكیش لە ئێمە هەریەكە بە جۆرێك بەشێكی ئەم ڕوداوانەی لە ژیاندا بەردەكەوێت، و كارلێكیش لەگەڵ ژیاندا دەكەین، و خولیا جۆراوجۆرەكانیشمان بەدەست دەهێنین، كە هەر بەم هۆیەشەوە چەندین ڕوداوی پێشبینیكراو و پێشبینینەكراومان توش دەبێت، بۆیە چارەسەركردنی ئەم فشارانە بەوە نابێت، كە تەنیا خۆمانیان لێ ڕزگار بكەین، بەڵكو بەوە دەبێت بەشێوەیەكی باش لەگەڵیاندا بژین، و

www.iqra.ahlamontada.com

ئەنجامە خراپەکانیان چارەسەر بکەین، ئەمانەش چەند بنەمایەکن بۆ ژیان گوزەراندن و زاڵبون بەسەر فشارەکاندا:

١. دەبێ چارەسەرکردن و ڕوبەڕوبونەوەی ئەم فشارانە یەکە یەکە بێت، چونکە کەڵەکە بوونیان لە سەریەك دەبێتە هۆی ئاڵۆز بوونیان و بە ئەستەم چارەسەر کردنیان.

٢. دەبێ بەشێوەیەکی زۆر ژیرانە بیر لە چارەسەر کردنی ئەم فشارانە بکەیتەوە، واتە نابێت بیرلەوە بکەیتەوە، کە هەرچی فشار و نەنگیەکانی ژیان، هەیە بەیەك جاری خۆمانیان لێ ڕزگار بکەین، چونکە ئەمە شتێکی ڕاست دەرناچێت.

٣. بۆ چەند جارێك خاوبونەوە و حەسانەوەی ڕۆژانە، یارمەتی دەرێکی باش دەبێت بۆ زاڵبون بەسەر شڵەژانەکانمان (التوتر).

٤. بەپێی توانا هەوڵی کەم کردنەوەی هەڵچونەکان و بەخیلی بردنت بە کەسانی تر بدە، و بۆ زاڵبون بەسەر تورە بوون و هەڵچونەکانت خۆشت فێری شێوازێکی نوێ بکە.

٥. هەوڵبدە بۆ ئەوەی سەرجەم ئەو مل ملانێیانەی لە سەر کارەکەت یان لە نێو خانەوادەکەتدا هەیە چارەسەریان بکەی، ئەمەش لە ڕێگای کردنەوەی بوار بۆ دانوستان و ئاڵوگۆڕکردنی بیروبۆچونەکانتان.

٦. باشترکردنی جۆری گفتوگۆکردن لەگەڵ دەرونی خۆت... واتە کاتێك گفتوگۆ لەگەڵ دەرونی خۆت دەکەی، دەبێ بەشێوەیەکی ژیرانە بێت و خۆشت بپارێزیت لە لێکدانەوەی شتەکان بە شێوەیەك، کە زێدەڕۆی تێدابێت.

www.iqra.ahlamontada.com

٧. هەردەم بەشداری لە کۆڕی ئەم هاوڕێیانەت بکە، کە ڕێزلەیەکتر گرتن و خۆشەویستی لە نێوانیاندا هەیە بە پێچەوانەشەوە خۆشت دوور بگرە لەو هاوڕێیانەی، کە بەردەوام ئارەزوی ڕەخنە لە یەکترگرتن و ململانێکردنیان لەگەڵ یەکتر هەیە.

٨. بەردەوام گرنگی بە سەرچاوەکانی خۆش گوزەرانیت بدە، و شارەزاییە جۆراوجۆرەکانی خۆشت فراوان تر بکە، ئەمەش لە ڕێگای گەشتکردن و یەکتر ناسین و خوێندنەوە .

٩. هەوڵبدە بۆ ئەوەی باری سەرشانت سوك بکەی، و خۆشت فێری ڕێگاکانی ڕێکخستنی کاتەکان بکە.

١٠. لە سەر خۆبە، و کارەکانیشت بە هێواشی ئەنجامبدە .

١١. هەردەم بۆ هەمو کارێکی نادروست ڕاشکاوانە بڵێ (نەخێر).

١٢. لە نێوان پێداویستیە تایبەتیەکانت بۆ تەندروستی و حەسانەوە وکاتی بێکاری و ڕابواردنەکان، و وەڵام دانەوەشت بۆ داواکاری کەسانی تر هاوسەنگی بکە.

١٣. بایەخدان بە وەرزش و توانا جەستەییەکان وەك:

- وەرزش کردن.
- ڕێکخستنی بەرنامەی خواردن بە شێوەیەك، کە لەگەڵ باردۆخی تەندروستی و تەمەنت گونجاو بێت.
- بەردەوامبون لە سەر نەریتە تەندروستیە سروشتیەکان و خۆ پاراستنیشت لە نەریتە خراپەکانی وەك (جگەرە کێشان).

www.iqra.ahlamontada.com

- خۆت بپارێزە لە گرفتە ژینگەییەکان، وەك پیس بوونی ژینگە و دەنگە بەرزەکان، بەڵکو هەوڵبدە بۆ هەڵمژینی هەوایەکی پاك.

ئایا منداڵەکان چۆن توشی پشێویە دەرونیەکان دەبنەوە؟

ئەوانیش لە چۆنیەتی توشبونیان بە پشێویە دەرونیەکان وەك گەورەکانن، بەڵام ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە، کە بەر لە گەیشتنیان بەتەمەنی هەرزەکاری هەمو ئەو گرفت و نەخۆشی و پشێویە دەرونیانەی توشی هاتون چارەسەر بکرێن، چونکە ئەوان نەوەی دواڕۆژن، و چارەسەرکردنیان لەم تەمەنەیاندا زۆر باشترە لەوەی تەمەنیان گەورە تربێت، ئەمەش لە بەر ئەوی شێوازی خۆپاراستن زۆر لە چارەسەری باشترە.

ئایا منداڵەکان لە نەخۆشخانەیەکی تایبەت بەخۆیان، چارەسەر دەکرێن؟

ماوەی دەیان ساڵ دەبێت لە وڵاتانی دەرەوە (ڕۆژئاوا)، منداڵان جیاواز لە نەخۆشخانەی کەسانی پێگەیشتو دیدەنگە و نەخۆشخانەی دەرونی تایبەت بەخۆیان هەیە، وەك چۆن چەندین پزیشکی تایبەت بە بوارەکانی منداڵان و بەرنامەی زانستیانەی پزیشکیشیان هەیە، هەروەها هەمو تاقیکردنەوەکانیشیان جەخت کردنەوەیە لەسەر گرفتەکانی منداڵان، ئەمەش لەبەر ئەوەی جیهانی منداڵ جیهانێکی ترە و نابێ تەنیا بەو شێوەیە سەیریان بکەین، کە ئەوان تەنیا پێویستیان بەخواردن و خواردنەوە و یاریکردن هەیە، بەڵکو لە هەمان کاتدا پێویستیان بە چەندین پێداویستی و گرنگی پێدانی تریش هەیە بۆ پاراستنیان لە هەمو پشێویەك، چونکە هەمو بونەوەرێك وەچە دەخاتەوە، بۆیە کاتێکیش ژیان پێشوازی لە لەدایکبونی

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵ دەکات، سەرەڕای هەمو ئەو لایەن و پێداویستیانەی ژیانیش، کە پێویستە بۆیان دابین بکرێت، بەهەمان شێوە پێویستیان بە خۆشەویستی و سۆز و ئاراستەکردن و چاودێری کردنێکی بەردەوامیش هەیە.

لەسەر ئەم بنەمایە ئایا هیچ وێکچونێك لە دیاردەکان لە نێوان منـداڵان و کەسانی پێگەیشتو هەیە؟

هەندێ جار دیاردەکانی پشێویە دەرونیەکانی منداڵان، لەگەڵ دیاردەکانی پشێویە دەرونیەکانی پێگەیشتوان پێك دەچن، بۆیە بە لاتەوە سەیر نەبێت ئەگەر یەکێ لە منداڵەکان وەك گەورەکان بە هۆی توشبونی بە دیاردەکانی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و ترس و تۆقین سکاڵای خۆی دەکرد، بەڵام هەردەم ئەم دیاردانەش لەلای منداڵەکان بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ و نادیار دەردەکەون، هەر بۆیەشە کە پزیشکی دەرونی ئەم دیاردانە بە لاساری و شەڕانگێزی و بێ دەنگیەکی بەردەوام و خەفەتباریەکی بێ دەنگ لێك دەداتەوە.. لێرەدا پێویست دەکات، کە ئەم ڕواڵەتانە بۆ پزیشك ڕون بکەینەوە بۆ ئەوەی بە خێرایی دەست بە چارەسەرکردنیان بکرێت.

ئایا هۆکارەکانی ئەمە چین؟

هۆکارەکانی ئەمە ئاشکران، وەك چونە دەرەوەی باوکی بە مەبەستی کارکردن، یان کۆچ کردنی کەسێکی ئازیزی... لە وانەشە زۆر جاری واهەبێت هۆکارەکانی پێویست بە هەوڵ و ماندو بوون و ئارام گرتنێکی زۆری دایك و باوکی منداڵەکە بۆ دۆزینەوەی ئەم دیاردانە هەبێت، هەندێ جاری واش هەیە کێشەکە زۆر قوڵ و ئاڵۆز دەبێت، و لە چوار چێوەی دەسەڵاتی خانەوادەکەی دەردەچێت و جگە لە پزیشکی پسپۆڕ لەم بوارەدا هیچ کەسێك ناتوانێ ئەم هۆکارانە ئاشکرا بکات.

www.iqra.ahlamontada.com

ئەنجامی بێ بەشبون لە سۆز و میهرەبانی چیە؟

یەکێ لە شتە گرنگەکان لەکاتی پەروەردەکردنی منداڵ بریتیە لە... میهرەبانی، چونکە لە ڕوی پزیشکیەوە ئەمە سەلمێنراوە، کە بێ بەشبونی منداڵی شیرەخۆرە لە میهرەبانی و سۆزی دایك لە تەمەنێکی زوەوە دوای گەورە بوونی، دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە کەسایەتی منداڵەکە، بۆیە ئەوەی، کە لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە دەبێ هەر لەو کاتەی منداڵەکە تەمەنی چەند مانگێکە گاڵتە و گەپی لەگەڵ بکرێت، زۆر جاری واش هەبوە دایکەکە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك ڕەوانەی نە خۆشخانە کراوە یان بە مەبەستی ئەنجامدانی کارێك گەشتی کردوە و منداڵەکەشی لەلای ئەندامانی خێزانەکەی جێ هێشتوە... بێگومان ئەمەش زیانێکی زۆر بە منداڵەکە دەگەیەنێت.

ئەی چارە چیە ئەگەر دایکەکە ناچار بوو منداڵەکەی جێ بهێڵێت؟

لەم حاڵەتەدا پێویستە منداڵەکەی لەلای کەسێك جێ بهێڵێت، کە تواناى بەخشینی سۆز و میهرەبانی بە منداڵەکە هەبێت، چونکە میهرەبانی دایك بۆ منداڵەکەی شتێکی خۆکارە لە کاتی خواردن پێدان و سەر شۆردن و بەر لە نوستن و کاتەکان شیر پێدانی، بۆیە ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە سەبارەت بە گرنگێتی و کاری دایکایەتی دایکەکە بۆ منداڵەکەی، بریتیە لە بایەخدانی بە یاریکردن و لاواندنەوە و قسەکردن و هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ منداڵەکەی بە میهرەبانی.

ئایا ناکۆکیە خێزانیەکان چ کاریگەریەکیان لەسەر گەشەی منداڵ هەیە؟

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمەشیان بە مەترسیەکی تر لە سەر منداڵ هەژمار دەکرێت، چونکە ئەمە سەلمێنراوە، کە زیانی ناکۆکیەکانی نێو خێزان لە دوای بێ بەش بوونی منداڵ لە سۆز و میهرەبانی دایك بە پلەی دووەم دێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی متمانە بوونی منداڵەکە بەو سەرچاوانەی کەسایەتی خۆی لەسەر بنیات دەنێت دەخاتە مەترسی، هەر چەندە ناکۆکیە خێزانیەکان لە نێو هەمو خانەوادەیەکیش بوونیان هەیە، بەڵام ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە، نابێ منداڵەکان هەست بەم ناکۆکیانە بکەن و دەمە قاڵێی خێزانی لە بەر چاویان ڕوبدات، ئەمەش بۆ ئەوەی کار نەکاتە سەر لایەنی دەرونیان.

ئایا ئەگەر منداڵەکەم نەخۆشی دەرونی هەبو داودەرمانی پێ بدرێت؟

بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان بە دەگمەن داودەرمانی دەرونی بە منداڵەکان دەدرێت... بە بەراورد لەگەڵ کەسانی پێگەیشتو تەنانەت ئەگەر منداڵەکە پێویستی بە داودەرمانەکانیش هەبێت، ئەوا دەبێ پزیشك لایەنی باش و خراپ ئەم دەرمانە لە بەر چاو بگرێت... و لە کاتی پێدانی داودەرمان بە منداڵەکە دەبێ کەمترین زیان و زۆرترین سود بۆ نەخۆشەکە وەدەست بێنین، و هەر ئەویش دەزانێ کەی دەرمان پێدانەکەی بوەستێنێ.... ئەمەش لە بەر ئەوەی تاکو منداڵەکە پێیانەوە ئالودە نەبێت، هەروەها سەبارەت بەو قسەلۆکانەش، کە دەڵێن بەکارهێنانی داودەرمانەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەررونیەکان زیان بەخشن، ئەوا لە وەڵامی ئەم جۆرە قسەلۆکانەدا دەڵێین ئەوانیش وەك هەر داودەرمانێکی تر وەك چەکێکی دوو سەر وان.

www.iqra.ahlamontada.com

کەواتە دکتۆر پێم بڵێ چارە چیە؟

سەرەتا پێویستە لە کێشەی منداڵەکە تێبگەی، و دواتر بە هەمو لایەك هەوڵی گەڕان بە دوای هۆکارەکان بدرێت، پاشان دەربارەی کێشەکە پرسیاریش لە نەخۆشەکە خۆی بکرێت، بێگومان ئەمەش دوای ئەوەی وا لە منداڵەکە دەکەیت متمانەیەکی تەواو بە تۆ دەکات لەو کاتەی، کە وەڵامی پرسیارەکانت دەداتەوە، وەك چۆن هەندێ جاریش چارەسەریەکان لە ڕێگای ئەنجامدانی هەندێ گۆڕانکاریەوەیە لە ژینگەی منداڵەکە (ژوری نوستن، قوتابخانە، یان، هاوڕێکانی) هەروەها چۆنیەتی و شێوازی هەڵسوکەوتکردنیش لەگەڵیدا، کە هەمو ئەمانەش لە ڕێگای دایك و باوکیەوە دەکرێت، چونکە لە ڕاستیدا چارەسەری دەرونی خۆی لە خۆیدا بۆ خودی خانەوادەکە چارەسەریە.

ئایا هیچ تێکەڵ کردنێك لە نێوان دیاردەکان و نەخۆشیەکان هەیە؟

هەندێ جار، کە دایکان سەبارەت بە ڕۆڵەکانیان توشی نیگەرانی دەبنەوە و دەیانبەنە لای پزیشکی دەرونی بۆ چارەسەر کردنیان تەنیا لەبەر ئەوەیە چەند گۆڕانکاری و پەرەسەندنێکی سروشتیان لێ بە دیار کەوتوە، هەر بۆیەشە بە شێوەیەکی گشتی تەنیا پزیشکەکە دەتوانێت بڕیار لەم بارەیەوە بدات، هەرچەندە زۆربەی جار ئەم گۆڕانکاریانەش بۆ گەشەی کەسێتی منداڵەکە شتێکی زۆر پێویستن، بەڵام دایکەکە بەرگەی ئەو گۆڕانکاریانە ناگرێت، کە لە منداڵەکەی ڕوودەدەن.

www.iqra.ahlamontada.com

ئایا تەنیا منداڵەکان دەبنە قۆچی قوربانی کێشە خێزانیەکان؟

لە پزیشکی دەرونی منداڵ بە شێوەیەکی تایبەتی و پزیشکی دەرونی بە شێوەیەکی گشتی، ئەو کەسە، کە دێت بۆ لای پزیشکی دەرونی بە مەبەستی چارەسەرکردن گرنگ نییە ئەوکەسە خاوەن کێشە سەرەکییەکە بێت (بە زۆریش منداڵەکان) بەڵکو لە وانەیە قۆچی قوربانی کێشەکانی نێوان دایك و باوکی خانەوادەکەی بێت... بەڵام گواستنەوەی چارەسەریش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر شتێکی ئاوا ئاسان نییە.

ئایا چۆن منداڵەکەم ڕازی بکەم بۆ چارەسەرکردنی گرفتە دەرونیەکانی بچێتە لای پزیشکی دەرونی؟

داوا لێ کردن بە شێوەیەکی ڕاشکاوانە.. چونکە ڕاشکاوێیتی بە یەکێك لە بنچینەکانی چارەسەرکردن دادەنرێت، ئەمەش لە بەر ئەوەی منداڵەکە ئەمڕۆ نا سبەی ڕاستی نەخۆشیەکەی هەر بۆ دەر دەکەوێت.. بۆیە ئەگەر سەرەتای چارەسەرکردنەکەی بە درۆ و بە فێڵ دەست پێکرد بێت، ئەوا دەبێ لە مەودوا گەشتێکی چارەسەریی بۆ ڕێك بخرێت، هەروەها ئەمەش گرنگە بۆ منداڵەکە بۆ ئەوەی پێی بوترێت، کە دەیبەن بۆ لای پزیشکی دەرونی بە مەبەستی چارەسەرکردنی کێشەیەکی دەرونی تایبەت بەخۆی، و ئەوەشی بۆ ڕون بکرێتەوە، کە شاردنەوەی ئەم گرفتە دەرونیانەی لە بەرژەوەندی ئەو دا نیە.

نمونەیەکم دەربارەی گرفتێکی دەرونی بدەرێ، کە خۆی لە دوای نەخۆشیەکی لاشەیی حەشاردابێت؟

میز بەخۆداکردنی شەوانە... ئەمە یەکێکە لە گرفتە بڵاوەکانی نێو منداڵەکان، کە ڕێژەی (١٠٪)ـی منداڵەکان لە تەمەنی (١٠)ساڵیدا بە دەست ئەم گرفتەوە دەناڵێنن، بێگومان ئەمەش چەندین هۆکاری هەیە، لە وانەش

www.iqra.ahlamontada.com

هۆکاره بۆماوەییەکان یان هۆکاره ئەندامیەکان، وەك بوونی گرفتێك له بڕبڕەی پشتی منداڵەکە، یان میزەڕۆی، یانیش بەهۆی هۆکارێکی دەرونیەوەیە، که هۆکاری هەر یەکێکیش لەم حاڵەتانه لەگەڵ ئەوەی تریان جیاوازە، بەڵام لەزۆربەی بارەکاندا نەخۆشیه ئەندامیەکان بوونیان نییه، هەر بۆیەشه که چارەسەریەکە کاتیه بۆ ڕێگرتن له میز بەخۆداکردنی شەوانەی منداڵەکە... تا ئەو کاتەی میزڵدانی منداڵەکە به تەواوی گەشه دەکات.

بۆچی هەردەم سەر بزێویەکانی منداڵ به نەخۆشی دەرونی لێك دەدەینەوە؟

سەربزێوی و جوله زۆرەکانی منداڵ...که زۆر جار دەبنه مایەی شڵەژان و تورەبونی کەسانی دەوروبەری، هۆکاری دەرونی له پشتەوەیه....چونکه زۆر جار منداڵەکە له تەمەنێکی زو هەست بەوە دەکات، که ئەو کەسێکی خراپ و بێزاروە، بۆیه ئەمەش وای لێدەکات بەشێوەیەکی لاشعوری جولەی زیادبێت و بەردەوام هەڵبەزین و دابەزین بکات، ئەمەش بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دەوروبەری بۆ خۆی ڕابکێشێت و زیاتر بایەخی پێ بدەن، هەر بۆیەشه، که ئەمه وای لێدەکات کەسانی دەوروبەری بەچاوێکی ناشرین سەیری بکەن، و ڕقیان له هەڵسوکەوتەکانی ببێتەوه و دایك و باوکیشی توشی تورەیی و پەستی ببن و له منداڵەکەیان بدەن و سەرزەنشتی بکەن، که ئەمەش زیاتر وای لێدەکات هەست بەوه بکات ئەو کەسێکی خراپ و بێزارە، بەتایبەتیش ئەگەر بەراوردی بکەن به خوشك و براکانی و منداڵی هاوسێکانی به شێوەیەك، که ئەوان به باشتر بزانرێن لەو.... بۆیه ئەمانەش هەموی زیاتر وای لێدەکەن، بۆ ئەوەی له سەر جولەی زیاتر و سەرنج ڕاکێشانی کەسانی تر بەردەوامبێت، که بەمەش لەگەڵیدا دەچینه نێو قۆناغێکی ناخۆشتر.

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەکەم سورە لەسەر نەچونی بۆ قوتابخانە... چی بکەم؟

ئەمەشیان یەکێکە لە دیاردە دەرونیەکان، و پێویستە حاڵەتی هەر منداڵێك بە تەنیا توێژینەوەی لە سەر بکرێت، کە زۆر جار ئەم دیاردەیەش لە حاڵەتەکانی تر جیاوازە، هۆکاری سەرەکی ئەم دیاردەیەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی منداڵەکە زۆر وابەستەیە بە دایکیەوە و هەست بە ترس دەکات کاتێك، کە لێی دوور دەکەوێتەوە، و زۆر جاری واش هەیە خزمان و نزیکانی کێشەکەی زیاتر لێ گەورە دەکەن ئەویش بەوەی لە قوتابخانەدا زیاتر ئازاری دەدەن. بە شێوەیەك خەفەتبار دەبێت، کە سەرنجی سەرجەم مامۆستایان و قوتابیان و بەڕێوبەر بۆ لای خۆی ڕادەکێشێ، بۆیە لەم بارەدا پێویستە زۆر بە خێرایی ئەم گرفتەی چارەسەر بکرێت و سەردانی قوتابخانەکەی بکەن بۆ لێکۆڵینەوەکردن لە سەر هۆکارەکانی ترس و نەچونی بۆ قوتابخانە.. چونکە چەند ماوەی نەچونی بۆ قوتابخانە درێژ تر بێت.... ئەوا گەڕانەوەشی بۆ قوتابخانە ئەستەم تر دەبێت.

منداڵەکەم لێم تۆراوە... چارە چیە؟

هەمو کاتێك شێوازی پزیشکی دەرونی، دژی سزادانی منداڵ نییە، چونکە سزادانیش لە قۆناغێك لە قۆناغەکان بە یەکێك لە هۆکارەکانی فێرکردن و تەمێ کردن دادەنرێت، بەڵام ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە بەر لە سزادانی منداڵەکە هەوڵ بدەین لەو هۆکارانە تێبگەین، کە دەبنە هۆی ئەنجامدانی ئەم هەڵسوکەوتانە لەلای منداڵەکە، چونکە زۆر جار منداڵ، کە دزی دەکات مەبەستی تەنیا سەرنج ڕاکێشان و بە دەستهێنانی میهرە بانێتی دایکێتی، بۆیە لێرەدا لێدان کێشەکە چارەسەر ناکات، بەڵکو چارەسەر بەوە

www.iqra.ahlamontada.com

دەبێت، کە ڕاستی شتەکان بۆ منداڵەکە ڕونبکرێتەوە، و خۆشەویستی و سۆزی زیاتریشی پێ ببەخشرێت.

دەڵێن دەرمانێکی تایبەت هەیە بۆ چالاك کردن و بە هێزکردنی مێشك؟

دەرمانی چالاك کەرەوەی مێشکی منداڵ، تاکو ئێستا سودەکانی نەسەلمێنراوە، و لە وڵاتە پێشکەوتوەکانیش بەکار نەهێنراوە، ئەگەر چی بۆ وڵاتە هەژارەکانیش ڕەوانە دەکرێت، دابەزینی ئاستی زیرەکی منداڵیش نابوژێتەوە و ناتوانێت جارێکی تر تواناکانی بەدەست بێنێتەوە، مەگەر لە ڕێگای ڕاهێنان کردن و فێرکردنی بەردەوام بە شێوەیەکی زانستیانە نەبێت، ئەمەش وەك پەیمانگاکانی بە هێزکردن، و سود وەرگرتن لە پشوی هاوینە بۆ ڕاهێنان کردن، بەڵام ئەگەر زیرەکیەکەی ئاسایی بوو، ئەوا لێرەدا ئەو شتەی، کە پێویستە ئەنجام بدرێت، بریتیە لە گەڕان بە دوای ئەو هۆکارە دەرەکی و میزاجیانەی دەبنە هۆی پەکخستنی لایەنی جەختکردنەوە و فێربونی منداڵەکە.

منداڵەکەم هەڕەشەی مان گرتنم لێ دەکات؟!

دایکان هەندێ جار ڕەفتاری زیانبەخش بەرامبەر بە منداڵەکانیان ئەنجام دەدەن، وەك لێدانی منداڵەکانیان تەنیا لەبەر ئەوەی نان خواردن ڕەت دەکەنەوە، یان سور بونیان لە سەر کۆتایی هێنان بە خواردن، کە ئەم کێشانەش زۆر جار دەبنە هۆی شپرزەیی دایکەکە و منداڵەکەش، بۆیە هەندێ جار منداڵەکە (بە زیرەکی خۆی) هەست بە شپرزەیی و نیگەرانی دایکی دەکات و بەم هۆیەشەوە زیاتر سوور دەبێت لەسەر کەللە ڕەقێتی خۆی بە تایبەتیش کاتێك، کە دایکی پەلەی بێت بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر کارەکەی، یان منداڵەکەی بباتەوە سەر جێگای نوستنی، ئا لەم بارەدا

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەکەش هەوڵ دەدات، بۆ ئەوەی توانای خۆی تاقی بکاتەوە لەسەر ئەوەی ئایا دەتوانێت بڵێت نەخێر.. یان توانای کەللە ڕەقێتی لەگەڵ دایکیدا هەیە، ئەمەش ڕێگایەکی ئاسانە بۆ وروژاندنی دایکی و سەرنج ڕاکێشانی بە لای خۆیدا.

ڕێگاچارەی ئەمەش ئەوەیە واز لە منداڵەکەت بێنی بۆ ئەوەی ئەگەر نەخۆشیەکی ئەندامی نەبێت بە شێوە ئاساییەکەی خۆی خواردن بخوات، چونکە منداڵ ئەگەر برسی بوو بێ ئەوەی کەسێك زۆری لێ بکات ئەوا خۆی نان دەخوات، و ئەگەر دایکەکەش ئارامی گرت لە سەرکەللە ڕەقی منداڵەکەی و زۆریی لێ نەکرد، ئەوا ئەویش بەرە بەرە هەوەسی بۆ خواردن دەبێتەوە و جارێکی تر دەگەڕێتەوە سەر خواردنەکەی.

ئایا زمان تەتەڵەکردنی (التلعیم) منداڵ، نەخۆشیەکی لاشەیی یان دەرونیە؟!

گرفتەکانی دەربڕین و قسەکردن لەلای منداڵ بە هۆی هۆکارێکی دەرونیەوەیە، و هۆکارەکەشی شارەوە و نادیارە.

من دوو منداڵم هەیە یەکێکیان زۆر شەڕانگێزە و ئەوەی تریشیان زۆر دڵ پاکە، ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟!

لە زۆربەی خانەوادەکان کەسانی باش و شەڕانگێز، و کەسانی ڕەفتار جوان و،ڕەفتار خراپ هەن، لەگەڵ ئەوەی هەردووکیشیان لە یەك ژینگەی خێزانی دەژین و بە یەکسانیش سۆز و خۆشەویستیان پێ دەدرێت و پەروەردە دەکرێن، بەڵام شتێکی زانراویشە کە لەسەر ڕوی ئەم زەویە ناکرێت ژینگەی دەرونی دوو منداڵ چۆن یەکبن، ئەگەرچی بارودۆخەکانیش بە ڕواڵەت هاوشێوەی یەکتربن، بەڵام لە هەمان کاتیشدا جەختکردنەوە

www.iqra.ahlamontada.com

لەسەر هۆكارە ژینگەیی و دەرونیەكان شتێكی زۆر گرنگە، وەك چۆن دانانی بەرنامەیەكی چارەسەریش لە ڕێگای دەرەئەنجامەكانی گۆڕانكاریە ژینگەییەكان زۆر سود بەخش دەبێت بۆ چارەسەر كرنی ئەو پشێویانەی، كە هۆكارەكانیان ژینگەیی یان ئەندامین.

منداڵی زمان درێژ:

لە كاتی سەیركردنی یەكێك لە یاریەكانی تۆپی پێ لە تەلەفزیۆن، باوكەكە لە ناكاو توڕە دەبێت و قسەیەكی ناشیرین و نابەجێ بە یەكێك لە یاریزانەكان دەڵێت و كەسانی دەوروبەریش بەم جنێوەی خۆشحاڵ دەبن، یان دایكی لە درێژەدان بە دورینی جل و بەرگەكانی بێزار دەبێت، بۆیە قسەیەكی ناشیاو دەكات و هاوڕێكانیشی بە قسە ناشیاوەكەی ڕازی دەبن. بەڵام كاتێكیش ڕۆژێك لە ڕۆژان، و لەبەر چاوی میوانەكان منداڵەكەیان هەمان قسە نابەجێكانی دایك و باوكی دووبارە دەكاتەوە، هەمو ئامادەبوان توشی سەر سوڕمان دەبن و دەپرسن، ئایا ئەم قسە نابەجێیانە لە كێ فێربوە ! !

بۆیە لەم بارەدا دایكەكە منداڵەكەی دەباتە دەرەوە و دوو زللەی بە هێزی لێدەدات، بەڵام بێگومان ئەم منداڵە هەژارەش سەرسام دەبێت و پرسیار لە خۆی دەكات، ئایا بۆ چی لە سەر یەك قسە لێیدرا، كە پێشتر لە دایك و باوكی بیستوە و فێریان بووە، بۆیە لەوانەیە منداڵەكەش توشی سەر سوڕمان بێت لە بەرامبەر ئەم كۆمەڵگا ستەم كارەی تێیدا دەژیت، كە هەمو شتێكیش بە دوو پێوەر دەپێوێت.

منداڵی زمان درێژ بۆ خانەوادەكەی خۆی گرفتێكی زۆر گەورەیە، بێگومان خانەوادەكەشی ناتوانن ئاوا بە رامبەر بە منداڵە دەمشڕەكەیان دەستەوەستان بوەستن، ئەمەش لە ترسی پەرەسەندنی بەدڕەفتارێتی لە

www.iqra.ahlamontada.com

زمان درێژی بۆ کردار، یان تۆمەتبارکردنیان بەرامبەر بە کەم تەرخەمیان لە پەروەردەکردنی ڕۆڵەکەیان، بێگومان ئەم گرفتەش سێ لایەنی هەیە، کە ئەوانیش بریتین لە، منداڵەکە و کۆمەڵگا و خانەوادە.

ڕێگای لاسایی کردنەوە:

منداڵ لەتەمەنی دوو ساڵیدا زۆر شت لە ڕێگای لاسایی کردنەوە فێردەبێت، بۆ نمونە کاتێك دەچێتە ژوری پزیشك و دەست دەداتە بیستۆکی گوێی پزیشکی (سماعە) و هەوڵی بیستنی دەنگی شتەکان دەدات سەرسام دەبێت کاتێك گوێ بیستی هیچ شتێك نابێت، یان کاتێك کە منداڵەکە سەرنجی دایکی دەدات لەو کاتەی ئەو جێگاکانی نوستن ڕێك دەخات، بۆیە ئەویش هەوڵی یارمەتیدانی دایکی دەدات، هەروەها یەکەم مامۆستای فێرکردنی زمانیش لە ژیانی منداڵدا بریتیە لە خانەوادەکەی، چونکە ئەگەر ئەوان بە زمانی ئینگلیزی قسە بکەن ئەویش بە زمانی ئینگلیزی دەدوێت یان ئەگەر بە زمانی چینی قسە بکەن ئەویش بە هەمان زمان دەدوێت، و ئەگەر کاتێکیش خانەوادەکەی لە بەردەمی دا، وشەیەکی نابەجێ و خراپیان دەربڕی، ئەوا بێگومان ئەویش ڕاستەوخۆ ئەم وشەیە دووبارە دەکاتەوە بێ ئەوەی لێشی تێبگات، کە ئەمەش یەکەم قۆناغەکانی فێربونی زمان درێژی منداڵەکەیە، بۆیە پەرەسەندنی ئەم حاڵەتەش دەوەستێتەوە سەر چارەسەرکردنی ئەم بابەتە لە یەکەم قۆناغدا، چونکە هەندێك خانەوادە هەن کاتێك منداڵەکانیان زمان درێژی دەکەن و وشەی خراپ لە دەمیان دەردەچێت، ئەوانیش پێی پێ دەکەن و خۆشحاڵی خۆیان بۆ دەردەبڕن، کە بەمەش زیاتر منداڵەکە هاندەدرێت بۆ ئەوەی زیاتر ئەم وشانە دووبارە

www.iqra.ahlamontada.com

بکاتەوە، و سەبارەت بە هەڵوێستی خانەوادەکانیش بەرامبەر بە منداڵە زمان درێژەکانیان دەتوانین بیانکەین بە دوو پۆلّ:

پۆلی یەکەم:- ئەم جۆرە خێزانانەن، کە زۆر توند و تیژن بەرامبەر بە منداڵەکەیان لەو کاتەی، کە ئەم جۆرە وشانە دەردەبڕێت، تەنانەت زۆر جاری وا هەیە زۆر خراپیش لێی دەدەن، کە چی ئەوان بێ ئاگان لەوەی، کە ئەوان خۆیان یەکەم سەرچاوەی فێرکردنی منداڵەکانیان بۆ فێربونی ئەم وشە خراپانە، چونکە ئەم منداڵە خۆی توانای ئەوەی نییە، بۆ ئەوەی بە دوای وشەی ڕاست و پوخت بگەڕێت، بەڵکو هەرچی وشەیەك کە فێری دەبێت لە ڕێگای بیستنیەتی لە خێزانەکەی و کەسانی دەوروبەری، هەرچەندە ئەم ڕێگایەش هەندێ جار سەرکەوتن بەدەست دێنێت، بەڵام هەمو کاتێکیش نا، چونکە زۆر جاران منداڵەکە ئەم وشانە وەك چەکێك بە کاردەهێنێت بۆ سەرنجڕاکێشانی خانەوادەکەی، بۆ ئەوەی بایەخی پێ بدەن، تەنانەت ئەگەر ببێتە هۆی لێدانیشی.

پۆلی دووەم:- ئەمەشیان ئەو جۆرە خێزانانەن، کە خۆیان لە دەربڕینی ئەم جۆرە وشانە دووردەگرن بە تایبەتیش لە بەردەم منداڵە کانیان، بۆیە کاتێکیش منداڵەکەیان ڕۆژێك لە ڕۆژان یەکێك لەم وشە خراپانە دەردەبڕی، باشتروایە پشتگوێ بخرێن، بەڵام ئەگەر ئەم پشتگوێ خستنەیان سودی نەبو، ئەوا پێویستە بە هێواشی و عاقڵانە بانگی منداڵەکەیان بکەن و بەم شێوەیە لەگەڵی بدوێن: ڕۆلەگیان ئایا پێشتر هیچ کاتێك ئەم وشە خراپانەت لە ئێمە بیستوە، بێگومان زۆر جار منداڵەکە وەڵامی بە نەخێر دەبێت، بۆیە دەبێ بە گیانێکی پڕ لە سۆز و خۆشەویستیەوە پێی بوترێت ئەم وشە خراپ و ناشیرنانە بۆ کەسانی وەکو تۆی بەڕەوشت گونجاونین، ئەگەر ئەمەش سودی نەبو ئەوا پێویستە قۆناغێکی تری لەگەڵ بە کاربێنین، کە ئەویش

www.iqra.ahlamontada.com

بريتيه لە قۆناغی بێ بەش کردن لەو شتانەی زۆر حەزیان لێ دەکات، وەك شیکۆلاتە و هەندێ یاری، ئەگەر بەکارهێنانی هەمو ئەم شێوازانەش هەر سودیان نەبو، ئەوا دەکرێ لە کۆتایدا دوا قۆناغ بەکار بهێنرێت، کە ئەویش بريتيه لە قۆناغی گەڕان بە دوای ئەو سەرچاوانەی منداڵەکە لێيانەوە فێری ئەم وشە خراپانە و زمان درێژی بووە، وەك کەسانی دەوروبەری و منداڵی دراوسێکانی، چونکە ئەگەر توانرا ئەم سەرچاوانە بدۆزرێنەوە، کە منداڵەکە لێیانەوە فێری ئەم وشە نابەجێ و خراپانە دەبێت، ئەوا خانەوادەکەشی زۆر بە ئاسانی دەتوانن منداڵەکەیان بپارێزن لە دەربڕینی هەمو ئەو وشە ناشیرین و خراپانە، تا ئەو کاتەی منداڵەکەیان دەگاتە قۆناغێکی نوێی ژیان، ئەویش قۆناغی قوتابخانەیە لەم قۆناغەی تەمەنیشیدا، کە تەمەنی شەش ساڵیە چەند توخمێکی نوێ دێنە نێو ژیانی، ئەوانیش وەك حەزکردن بە سەربەخۆی و چونی بۆ قوتابخانە و ئەو کۆمەڵگا نوێيەی هەمو ئاستەکانی ڕە فتاری تێدا کۆ دەبنەوە.

حەز کردن بە سەربەخۆیی؟

لە تەمەنی شەش ساڵیدا، قۆناغی حەزکردن بە سەربەخۆیی دەست پێ دەکات، کە لەم قۆناغەدا منداڵەکە فێری هەندێ نەریتی ناشیرین دەبێت وەك جنێودان، و دانیشتن لە سەر مێزی نان خواردن بەبێ دەست شۆردن، یان دەموچاوی دەخاتە نێو خواردنی بەردەمی لە کاتێکدا، کە پێشتر ئاوای نەدەکرد، بۆیە کاتێك منداڵەکە ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانە ئەنجام دەدات، مەبەستی ئەوەیە، کە ئەو مافی خۆیەتی بۆ خۆی کەسایەتی خۆی پێك بێنێ، چونکە ئەو پێی وایە ئەو کەسایەتیەی، کە خۆی بۆ خۆی دروستی

www.iqra.ahlamontada.com

دەكات گونجاوترە لەو كەسايەتيەی لە ژێر سەر پەرشتی دايك و باوكی و ئامۆژگاريەكانيان بۆی دروست بووە.

كاتێكيش توشی هەڵچون و تورەبون دەبێتەوە بە هۆی ئەو شتانەی لە دايك و باوكيەوە فێريان بووە، وەك (ئادابی قسەكردن) تورەبونەكەی تەنيا بۆ ئەوەيە، كە سەر بەخۆيی خۆی بسەلمێنێ، بۆيە كاتێكيش لە سەربەخۆيی خۆی دڵنيا دەبێت دووبارە جارێكی تر دەگەرێتەوە سەر دۆخی جارانی، و بە پێی ئاراستە كردنی دايك و باوكی هەڵسوكەوت دەكات، بەڵام لە قوتابخانەدا بابەتەكە دەگۆرێت، چونكە منداڵ لەو كاتەی لە قوتابخانە دەگەرێتەوە بۆ ماڵەوە دوو جۆر قسەكردن و دەربرين هەيە، كە لە قوتابخانە فێريان دەبێت و لە ماڵەوەش بەكاريان دەهێنێ، يەكەميان قسەی ناشيرين و جنێودانە، كە لە وانەيە لە يەكێك لە قوتابيە هەرە زيرەكەكانی قوتابخانەكەی بيستوە بۆيە ئەويش لاسايی دەكاتەوە و هەمان ئەم قسانە لەگەڵ هەندێ لە هاورێكانيدا بە ترسەوە دووبارەيان دەكاتەوە، بەڵام زۆر جاری وا هەيە لە نێو هاورێكانی قوتابخانەی كاريگەريەكەی زۆر نابێت، بۆيە بريار دەدات لە ماڵەوە تاقيان بكاتەوە، وەك تاقيكردنەوەيەكی كيميايی (بۆ ئەوەی بزانێت كاردانەوەكەی چۆنە) كەواتە چارەسەری ئەم بابەتە چۆن دەكرێت و چۆن دەتوانين بە پێی توانا لە منداڵەكەمان تێبگەين؟

وشە تايبەتەكان:

جۆرێكی تر لەو وشانەی منداڵ لە قوتابخانەكەی فێريان دەبێت بريتين لەو وشە تايبەتيانەی، كە منداڵەكە خۆی و خوشك و براكانی بەكاريان دەهێنن، من ئەو كاتەم هەر لەيادە، كە يەكەم رۆژ لە قوتابخانە گەرامەوە لە پرێكا لە بەر دەمی دايك و باوكم وشەی "(هأواو) و ئەوجا ئەوە چييە" بەكار هێنا، بەڵام ئەم جۆرە وشانە چارەسەركردنيان زۆر ئاسانە، چونكە ئەوەی

www.iqra.ahlamontada.com

لە من ڕویدا (کە نەدەبو ڕوبدات) و ئەم جۆرە وشانەم لە ماڵەوە بەکار دەهێنا دایك و باوکم بۆ ماوەیەکی زۆر پشتگوێیان خست، بەڵام پاش ماوەیەك پێیان وتم، کە باشتروایە بەکارهێنانی ئەم جۆرە وشانە لە قوتابخانە و نێو قوتابیان ڕابگرم و شتێکی باشیش نییە لە ماڵەوەش بەکاریان بێنم، من بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك ئەم وشانەم هەر بەکار دەهێنان و لە ماڵەوە دووبارەیانم دەکردنەوە، بەڵام لە بەر ئەوەی ئەم وشانە سەرنجی کەسی ڕانەدەکێشا و جگە لە منیش کەسی تر بەکاری نەدەهێنان بۆیە منیش لێیان بێزاربوم و وازم لێیانهێنا و چیتر بەکارم نەهێنان.

کەواتە منداڵی بە ڕەوشت کێیە ! !

ئایا ئەو منداڵەیە، کە واتای ئەو وشانە دەزانێت ناپەسەندن و دەزانێت چ کاتێك بەکاریان نە هێنێت و چ کاتێکیش بەکاریان بهێنێ وەك بەرگری کردنێك لەخۆی، یان ئەو منداڵە بێ دەنگەیە، کە وەك فریشتە وایە.

فێرکردن وەك چارەسەر کردنێکی گونجاو دەتوانین بۆ پاراستنی منداڵەکانمان لە دەربڕینی وشە نا پەسەندەکان سودی لێ وەربگرین بۆ ئەمەش دەبێ سەرەتا نمونەی باش بهێنینەوە، پاشان بە شێوەیەکی زۆر ڕێك و پێك ئەم گرفتەی چارەسەر بکەین، وەك چۆن پێویستە سۆز و خۆشەویستیەکی باشیشی پێی ببەخشین بۆ ئەوەی پەنا باتەبەر وشەی ناشیاو و جنێودان بۆ سەرنج ڕاکێشانی دایك و باوکی و خوشك و براکانی وەك چۆن ناشێ پێی پێبکەنین و هانی بدەین.

شەڕانگێزی (العدوانیە):

هەمو منداڵێك لە کاتێك لە کاتەکانی ژیانیدا کەسێکی شەڕانگێز بووە و بەم قۆناغەدا تێپەڕیوە، کە ئەمەش شتێکی ئاساییە و نابێ دایك و باوکی

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەکەش بەم هۆیەوە خۆیان توشی نیگەرانی و خەفەتباری بکەن، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ئەگەر شەڕانگێزی منداڵەکەیان گەیشتە ئاستی دەستوەشاندن و لێدانی منداڵەکانی تر، ئەوا لەم کاتەدا منداڵەکە پێویستی بە هەڕەشە لێکردن و سزادان هەیە.

هەندێ منداڵیش هەن زۆر سەربزێون و چالاکیان زۆرە، بە جۆرێك، کە ناتوانن هەستەکانیان بچەپێنن، بۆیە زۆر جار کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست دەدەن و بەشێوەیەکی زۆر دووژمنکارانە هەڵسوکەوت دەکەن، لەم بارەشدا سزادانی ئەم جۆرە منداڵانە هیچ سودێکی نابێت، بەڵکو باشتر وایە لە هۆکاری ئەم هەڵسوکەوتەیان تێبگەین، هەرچەندە ئەگەر



دایکی منداڵەکە ئاگای لێ بێ بەر لەوەی منداڵەکە کۆنترۆڵی خۆی لە دەست بدات دەتوانێت خێرا فریای بکەوێت و بەری پێ بگرێت، لە هەمان کاتدا پێویستیشە باوکان، زۆر ئاگاداری هەڵسوکەوت و هەڵوێستی خۆیان بن، چونکە هەندێ لە دایك و باوکان منداڵەکانیان هاندەدەن بە مەبەستی بە دەست هێنانی سیفەتی پیاوەتی و ئەگەر خۆی وا دەرخست، کە توانای شەڕکردنی هەیە دەست خۆشیان لێ دەکەن، ، بۆیە ئەگەر دایك و باوکی لە سەر هاندانی منداڵەکەیان بۆ شەڕانگێزیەتی بەردەوامبون بێگومان توندوتیژیەتی ئەویش زیاتر دەبێت، و لە هەڵسوکەوتی شەڕانیش بەردەوام دەبێت، هەر چەندە منداڵەکەش گەورەتربێت، و گیانی شەڕانگێزیەتیشی لەگەڵ دابێت، ئەوا ڕاهاتنی منداڵەکەش لە سەر شەڕانگێزێتی هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ گرفتێکی نێو خێزان، یان هۆکەی خەوشێکی دەرونیە، ئەگەر لەگەڵ هەڵسوکەوتەکانیدا مافی کەسانی تریشی پێشێل دەکرد (بۆ نمونە

www.iqra.ahlamontada.com

دزینی کەل و پەلی منداڵەکانی تر) ئەوا ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئامادەیی زکماکی لادانی ڕەوشتی لەلای ئەو منداڵە، لێرەدا ئەم منداڵە پێویستی بەوە هەیە، کە بخرێتە ژێر چاودێریەکی باش بۆ هەڵسەنگاندنی ڕێژەی ئەو لادانەی، کە لە داهاتوێکی نزیك توشی دەبێتەوە و ئەنجام و کاریگەری خراپیش لەسەر ژیانی منداڵەکە جێ دەهێڵێت، و بەڵکو دەشبێتە پەڵەیەکی ڕەش لە ژیانیدا، کە ڕۆژگاریش ناتوانێت ئاوا بە ئاسانی بیسڕێتەوە.

دڵەڕاوکێ (القلق):

دەکرێ منداڵیش وەك کەسی گەورە، توشی دڵەڕاوکێ ببێتەوە، ئەمەش وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ شڵەژانێکی دەرونی دیارکراو وەك (پێشبینی کردنی شتانێك، کە ڕونادەن، گرفتە خێزانیەکان، کەوتنە ژێر فشارێکی زۆر لە قوتابخانە وماڵەوە) نمونەی ئەم جۆر بارانە پێویستی بە ڕاستکردنەوەی ئەو هۆکارانە هەیە، کە دەبنە هۆی فشارە جۆراوجۆرەکان.

بێگومان هەندێ لە منداڵەکانیش دڵەڕاوکێکەیان دەبێتە دڵەڕاوکێیەکی درێژخایەن، و زۆر بە ڕاستی و بە پەرۆشەوە دەکەونە پرسیارکردن دەربارەی ئەو شتانەی لەوانەیە لە داهاتودا ڕوبدەن و کاریگەری زیانبەخشیشیان بۆ ئەوان هەبێت، و زۆریش خۆیان لەو ڕوداوانەی بەیانی ڕودەدەن دەپارێزن، یان زۆر بە ترسەوە بیر لە تەندروستی خۆیان و کەس و کاریان



دەکەنەوە، یان هەندێ دیاردەی لاشەییان لەلا بە دیاردەکەون ئەوانیش وەك، وشك بوونی قورگ و سەرئێشە و دڵ تێکەڵاتن، هەروەها منداڵی توشبو بە دڵەڕاوکێ هەردەم ئارەزوی شارەزایی و داهێنانکاری دەکات، و هیچ

www.iqra.ahlamontada.com

شتێکیش ڕێگری ناکات لە ڕەخنە لە خۆگرتنی، و پێویستیشی بە چاودێریکردنێکی پسپۆڕانەش هەیە، هەروەها شتێکی شاراوەش نییە، کە ئەو منداڵانەی توشی دڵەڕاوکێ هاتونە، بە هەمان شێوە باوانیشیان توشی دڵەڕاوکێ هاتونە و پێویستیان بە چاودێری کردنێکی پسپۆڕانە هەیە.

دەمشڕی:

زۆربەی منداڵەکان وشەی جنێودانیان بە دەم دادێت، و لەگەڵ ئەوەشدا کە دایك و باوکیان بەم هۆیەشەوە توشی بێزاری و دڵتەنگی دەبن، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا دەربڕینی ئەم وشە ناپەسندانە بە گرفت دانانرێن، و کاتێکیش کە منداڵەکەت جنێوێکیدا بە ڕوداوێکی بێزارکەری مەزانە، و لە هەمان کاتیشدا نابێ خۆتی لێ بێ دەنگ بکەی، بەڵکو پێویستە زۆر بە ڕاشکاوانە پێی بڵێی کە (دەربڕینی ئەم جۆرە وشانە لە ماڵی ئێمە ڕێ پێنەدراوە)، هەروەها شایانی باسیشە منداڵەکان هەردەم لاسایی دایك و باوکیان دەکەنەوە، بۆیە ئەگەر وشە و دەربڕینەکانتان ناشیاو بوون، ئەوە باش بزانن، کە منداڵەکانیشتان بە هەمان شێوەی ئێوە ئەم جۆرە وشانە دووبارە دەکەنەوە.

منداڵی شیرەخۆر چۆن دایکی مل کەچی ئارەزوەکانی خۆی دەکات؟..

منداڵی شیرەخۆر بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەیەوێ هەردەم چەکی گریان و هاوارکردن بەکاردەهێنێ، و کاتێکیش سەرکەوت لە سەرنجڕاکێشانی کەسانی دەوروبەری بەلای خۆیدا، ئەوا ئەم چەکەی زیاتر بەهێز دەبێت، چونکە منداڵ لە ڕێگای گریان و هاوار کردنیەوە هەوڵدەدات، کە بەدایکی ڕابگەیەنێت پێویستی بەو هەیە، بۆیە ئەگەر دایك ملکەچ بوو بۆ داواکاریەکانی منداڵەکەی، ئەوا ئەویش لە داواکارییەکانی بەردەوام دەبێت.

www.iqra.ahlamontada.com

ئەو منداڵەی سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ لە ملکەچکردنی دایکی بۆ ئارەزووەکانی، و بەردەوام لەلای دابنیشێت و چاودێری بکات، ئەوا بەردەوام هەستیش بەترس دەکات و حەزدەکات، کە هەمیشە دایکی لەلای دابنیشێت، یەکێکی تریش لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی گەشەکردن و سەرهەڵدانی ترس لەلای منداڵ، لەدایکبون و پەیدا بوونی منداڵیکی تره لە نێو خێزاندا، چونکە ئەو منداڵە هەست بەوە دەکات، کە ئەو بایەخەی جارانی لەلای دایك و باوکی نامێنێ و ئەو منداڵە نوێیەی، کە تازە پەیدا بووە سەرنج و بایەخ پێدانەکانی دایك و باوکی زیاتر بۆ خۆی ڕادەکێشێ، بۆیە ئەگەر سەرنجی هەڵسوکەوتە دوژمنکاریەکەی منداڵی یەکەم بدەین، دەبینین، کە چۆن دەست درێژی دەکاتە سەر برا بچوکەکەی، کە ئەمەش لە ڕاستیدا ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ دایك و باوکان تا زیاتر بایەخ بە منداڵی یەکەمیان بدەن نەك ئەو منداڵەی، کە تازە لەدایکبوە، بۆیە گونجاوترین و باشترین ڕێگاچارەش بۆ ئەم بابەتە ئامادەکردنی منداڵی یەکەمە بۆ پێشوازیکردنی لە منداڵە تازە لەدایکبوەکە، و بایەخ پێنەدانێکی زیاترە بە منداڵە تازە لەدایکبوەکە.

سەرەڕای هەمو ئەمانەش...چەندە منداڵەکە بەناز کرابێت، ئەوا هەوڵدانیشی بۆ ملکەچکردنی دایکی بۆ بەجێهێنانی ئارەزووەکانی و بەرگری کردن و ململانێ کردن لەگەڵ دایکی زیاتر دەبێت، بەم شێوەیە چەندە ئەم هەڵوێستانەی منداڵەکە زیاتر دەرکەون، ئەوا هەڵسوکەوتەکانیشی خراپتردەبن، و دیاردەکانی توشبون بە ترسیش لەلای دەست بە دەرکەوتن دەکەن، بەتایبەتیش ترسان لە تاریکایی شەو، و نوستنی لە ژورەکەی بە تەنیایی، زۆرجاریش ئەم ترسانەی تەنیا بۆ سەرنجڕاکێشانی دایك و

www.iqra.ahlamontada.com

باوکیەتی تا پارێزگاری لیّ بکەن و بیلاوێننەوە، بەم جۆرە دڵەڕاوکیّ و هەست بە ترس کردنی خۆی، دەکاتە هۆکارێك بۆ بەرگری لە خۆکردن.

ترسان (الخوف):

بێگومان ترسان یەکێکە لە دیاردە گشتی و سروشتیەکان لەلای مرۆڤ، و هۆیەکیشە بۆ خۆپاراستن لە زۆر مەترسی ژیان، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەگەر ئەم ترسە لە سنورە سروشتیەکەی خۆی دەرچو، ئەوا دەبێتە نەخۆشیەك، و زۆربەی لایەنەکانی ژیانی ئەو کەسەش تێك دەدات.

ترس لەلای مرۆڤ هەر لەکاتی لەدایکبونیەوە گەشە دەکات و تا گەورەتریشبێت ئەم ترسەش لەلای زیاتر دەبێت، بە تایبەتیش ئەگەر کەسەکە نەزانێت چۆن سنورێك بۆ ئەم ترسەی دابنێت.

بایەخدانی زۆر و زیاد لە پێویست بە منداڵی شیرەخۆر، ئەویش دەبێتە هۆی دروست بوونی ترس لەلای منداڵەکە، چونکە منداڵەکەش هەست بەم



بایەخ پێدانە زۆرەی دایکی دەکات، و هەستیش بە ملکەچی دایکی دەکات بۆ ئارەزوەکانی، لەبەر ئەمە هەستی هەستکردن بە پێداویستی بە پارێزگاری و چاودێری کردنێکی بەردەوام لەلای گەشە دەکات، هەربۆیەشە کاتێك بۆ جارێك دایکی لێی دیار نەما، هەست بەترسێکی زۆر دەکات، بۆیە ڕاهێنانی منداڵی شیرە خۆرە لە سەر ئەوەی، کە هەردەم چاوی لە پارێزگاری کردنی دایکی نەبێت، دەبێتە

www.iqra.ahlamontada.com

هۆی دوورخستنەوەی ترس لێی، یان دروست بوونی ئامادە باشی دەرونی لەلای ئەو منداڵە بۆ ترسان.

تێگەیشتنی دایکیش لە ڕەفتاری منداڵە شیرە خۆرەکەی و نەترسانی و نیگەران نەبونی بەهۆی گریانی منداڵەکەی، دەبێتە یارمەتیدەرێکی باش بۆ گەشەکردنی منداڵەکە بەشێوەیەکی تەندروستانە لەو ژینگە کۆمەڵایەتیەی، کە تیایدا گەشە دەکات، دوور لە هەستکردنی بە پێویستی پارێزگاری لێکردن و بایەخ پێدانێکی زیاد لە پێویست.

جۆرەکانی ترسان:

زۆربەی هەرە زۆری بارەکانی ترس لەلای مرۆڤ، لە تەمەنی بەر لە حەوت ساڵی دەست بە دەرکەوتن دەکەن، بەڵام دوای ئەم تەمەنەش ئەم ترسەی جێگیردەبێت، ئەمەش ئەگەر کەس و کاری منداڵەکە نەیانتوانی پەی بە هۆکارەکانی بەرن، و بە باشی چارەسەری ئەم گرفتەیان بکەن، دەشتوانین ترس بۆ سێ جۆر پۆلێن بکەین ئەوانیش ئەمانەی خوارەوەن:

١. ترسان لە دابڕان و تەنیایی:—

ترس زیاتر ئەو کاتە لەلای منداڵ بە ڕونی بەدیاردەکەوێ، کاتێك دایکی لێی دوور بکەوێتەوە، چونکە منداڵ دایکی بە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دەزانێت، بۆیە هەر چەند دایکی لێی دوورکەوێتەوە، زیاتر هەست بە دابڕان و تەنیایی دەکات، کە دواتر ئەم نیگەرانیەشی بۆ هەستکردن بە ترس دەگۆڕێت.

٢. هەستکردن بەتاوانبارێتی:—

غیرەکردنی منداڵ لە دایکی، و ئەو ڕق و قینە ناهۆشیاریەی، کە بەرامبەر بەو منداڵە نوێیەی تازە لەدایکبوە دەری دەبڕێت، یان ئەو قیژە و هاوارەی

www.iqra.ahlamontada.com

دەیكات بۆ ناچاركردنی دایكی تاكو بەردەوام لە تەكیەوە بێت، ئەمانە هەموی بەشداری دەكەن لە هەستكردنی منداڵەكە بە تاوانبارێتی، كە دواتریش خەوزڕان و نیگەرانیەكەشی دەگۆڕێت بۆ هەستكردن بە ترس.

۳. پێكهاتەی هەستكردن بە كەموكورتی (مركب النقص):–

دڵەڕاوكێ، لە بنچینەدا هۆكارەكەی دەركەوتنی ترسە، وەك چۆن دڵەڕاوكێ، كاتێك سەرهەڵدەدات لەلای منداڵ و كەسانی گەورە بەهۆی هەستكردنیانە بە كەموكورتی بەرامبەر هەندێ لە هەڵوێستەكانی دەوروبەر.. ئەم دڵەڕاوكێیەشی پاشان دەگۆڕێت بۆ هەستكردن بە ترس، كە ئەمەش دواتر بە هۆی هەمو ئەو گرفتانەی دەورەیانداوە دەبێتە هۆی ئێش و ژان بۆ كەسەكە.

پێویستە دان بەوەش دابنێن، كە ترس لەلای مرۆڤەكان ڕەمەكێكی سروشتیە، بە مەرجێك ئەم ترسە دواتر نەگۆڕێت بە تۆقین و لە سنورە سروشتیەكەشی دەرنەچێت، كە دواتر ببێتە لەمپەرێك لەبەردەم سەرجەم هەڵسوكەوتەكانی مرۆڤ.

ئەگەر ترسیش لەلای مرۆڤ بوو بە نەخۆشی، ئەوا پێویستە لە ڕێگای شیكاری دەرونی چارەسەر بكرێت، ئەمەش بۆ زانینی هۆكارەكان و دۆزینەوەی ڕواڵەت و مەبەستەكانی... سەبارەت بە ترسی سادەش مرۆڤ هەرخۆی دەتوانێت چارەسەری بكات، ئەمەش لە ڕێگای چاودێری كردنی ئەندێشەكانی و جیاكردنەوەی دڵەڕاوكی ناڕاست لە دڵەڕاوكیی ئاسایی.

www.iqra.ahlamontada.com

بۆیە پێویستە ئەو کەسە ڕووبەڕوی ترس ببێتەوە و لەبەری ڕانەکات، و باوەڕەیش بە هەمو ئەو شتانە نەکات، کە دەیانخوێنێتەوە، واتە دوورکەوتنەوە لە شتی پڕو پوچ و بیرو باوەڕە هەڵەکانی کەسانی تر.

سەبارەت بەو شتانەش، کە بۆ زاڵبون بەسەر ترس یارمەتیت دەدەن بریتین لە بێ کار نەبون و گرنگی بە خۆدان، چونکە کارکردن بۆ دەرکردنی هەمو بیروبۆچونە هەڵە و خراپەکان یارمەتی دەرێکی باشە، و گۆڕینی ئاگایشمان بۆ ئەو کارە سودبەخشانەی بەهیچ شێوەیەك ڕێگانادات بە خەیاڵ و خەیاڵ بازی، بۆ ئەوەی دزە بکەن نێو عەقڵی مرۆڤ.

ترسانی منداڵ، دیاردەیەکی سروشتیە:

سەرەتای دەرکەوتنی دیاردەی ترسان لەلای منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ کاتی نزیك بوونەوەی منداڵەکە لە کۆتایی تەواوکردنی ساڵی یەکەمی تەمەن دوای لەدایکبونی، کە لەم تەمەنەیدا زیاتر لە شتە نامۆکان دەترسێت، و لە سەرەتای تەمەنی منداڵیش زیاتر لە دەنگە نامۆکان و تەنەکان و هەمو ئەو کەسانە دەترسێت، کە لەلای منداڵەکە ئاشنا نین، لە تەمەنی بەر لە چونیشیان بۆ قوتابخانە زۆر لە منداڵەکان دەبینن، بە دەست ترسەوە گیرۆدەن، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبونی کات ئەم ترسەشیان نامێنێ، بە دەگمەن نەبێت کە لە هەندێکیان ماوەکەی زیاتر دەخایەنێ، هەروەها لەم قۆناغەشدا شتێکی باوە، کە زۆر لە منداڵەکان لە ئاژەڵ و بونەوەرە خەیاڵی و ڕەشەبا و هەورە تریشقە و شوێنە نامۆکان بترسێن.

ترسی نالۆژیکی (الخوف غير المنطقي):

کاتێ منداڵ توشی ترسی نالۆژیکی دەبێتەوە، وەك ترسان لەتارمایی و بونەوەرە نامۆکانی تر، ئەو کاتە قسەی تۆ بۆ منداڵەکە هیچ سودێکی وای نابێت بۆ ئەوەی پێی بڵێی (لێرەدا هیچ شتێك نییە، کە تۆ لێی بترسیت)،

www.iqra.ahlamontada.com

چونکە ئەم جۆرە ترسە نالۆژیکیانە بۆ تاقیکردنەوەی دایك و باوکی منداڵەکە بە هۆکارێکی ناراستەوخۆش دادەنرێن، کە ئایا دایك و باوکیان لەو ئاستە بەهێزەدان، کە منداڵەکان دەیانەوێ لە دایك و باوکیان بیانبینن یان نا؟؟.. چونکە هەستکردنی منداڵ بە دڵنەوایی و ئاسایش لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کاتێك، دایك و باوکی ببینێ کەسانێکی بەهێزن و گوێ بە هیچ شتێك نادەن، پێویستە ئاماژەش بەوە بکرێت منداڵەکان لە کاتی باسکردنی ئازایەتیی دایك و باوکیاندا زۆر شتی زیاتری پێوەدەنێن، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان هەردەم خۆیان وانیشانی منداڵەکانیان بدەن، ئەگەر ئەوان شتی بەترسیش ببینن پارێزگاریان لێدەکەن لە هەر شتێك ئەوان لێی دەترسن، کە ئازاریان پێبگەیەنێت، ئەوەی لێرەشدا شایانی باسکردنە ئەوەیە هەندێ لە منداڵەکان ئەم ترسەیان دەکەن بە بیانوێك بۆ ئەوەی شەوانە لەلای دایکیان بخەون، بۆیە لەم بارەدا هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ لەلای منداڵەکە شتێکی ئاوا ئاسان نییە، بەڵام لە هەمان کاتیشدا باشتروایە یەکێ لە دایك یان باوك لەلای بمێننەوە تاکو بە تەواوی خەوی لێ دەکەوێت، ئەمەش دوای ئەوەی منداڵەکە تەواو دڵنیا دەبێت لەوەی ئەو لە ئاسایشێکی تەواودایە، بە تەواوی پارێزگاری لێدەکەی هەرچەندە ئەم شێوازە بۆ دایکان و باوکان زۆر ناخۆشە، کە بۆ ماوەی حەفتەیەك یان زیاتر بەم شێوەیە بخەون، بەڵام لە هەمان کاتدا بۆ ماوەیەك بەردەوامبون لە سەر ئەم شێوازە پارمەتی دەرێکی باش دەبێت بۆ ئەوەی منداڵەکە لەگەڵ ئەم شێوازە ڕابێت و بە سەر ترسەکەیدا زاڵبێت، وەك چۆن ئەمەش لەوە باشترە، کە منداڵەکە بۆ ماوەی چەندین مانگ لەلای دایکی بخەوێت.

www.iqra.ahlamontada.com

ترسی لۆژیکی (الخوف المنطقي):

زۆر ئاسایی و لۆژیکیە کاتێك منداڵێك تازە لەدایك دەبێت و دێتە نێو ئەم جیهانە و هەندێ شت دەبینێ هەست بەترس بکات، بۆ نمونە زۆر ئاساییە کاتێك، سەگێکی دڕندە یان پشیلەیەکی کێوی دەبینێ لێیان بترسێ، وەك چۆن زۆر جاریش باوان حەز بەوە دەکەن، کە منداڵەکەیان لە پەڕینەوە بە شەقامە قەرەباڵغەکان بترسێن، بێگومان ئەم جۆرەش جۆرێکی خوازراوە لەلای باوان، چونکە لێرەدا کاری دایکان و باوکانی منداڵەکە ئەوەیە، یارمەتی منداڵەکەیان بدەن بۆ ئەوەی فێری ئەم جۆرە ترسەیان بکەن و فێری ئەوەشیان بکەن، کە چۆن لەگەڵ ئەم ترسە بژیت و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکات، بۆ نمونە ئەو منداڵەی تەمەنی گەیشتۆتە چوارساڵی و لە سەگی ماڵی دەترسێت دەکرێت ئەمەی بۆڕون بکرێتەوە، کە چۆن دەتوانێت بەرامبەری بوەستێت و لێی نەترسێت.

ترسان لە بەد حاڵی بوون (الخوف من سوء الفهم):

لەوانەیە هەمو منداڵێك بە شێوەیەك لە شێوەکان بەهۆی بە هەڵە تێگەیشتن و تێبینیان بۆ هەندێ ڕوداو توشی ترس هاتبێت، کە لە وانەیە هەندێك لەو شتانەی منداڵەکەش لێیان دەترسێت بەلای ئێمەوە شتانێکی زۆر ئاسایی و خۆشبن، بۆ نمونە ئەو منداڵەی باپیرەی بە گاڵتە پێی دەڵێت ئەگەر تۆوی کاڵەك بخۆی ئەوا دواتر کاڵەکێکی تەواو لە نێو گەدەت گەشە دەکات، بۆیە کاتێك دوای چەند ساڵێك ئەم ڕوداوەی بۆ دەگێڕنەوە منداڵەکە هێشتا ئەو دڵەڕاوکێیەی هەر لەیاد ماوە، کە بەهۆی گاڵتە پێ کردنی باپیری تووشی ببوو وەك چۆن منداڵەکە بە شێوەیەکی تریش توشی ترس دەبێتەوە، بۆ نمونە: دایکێکی خاوەن سێ منداڵ توشی نەخۆشیەك دەبێتەوە، کە بە هۆی ئەم نەخۆشیەوە ناچار دەبێت بۆ ماوەیەکی دوور و

www.iqra.ahlamontada.com

درێژ لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بێگومان لەم ماوەیەشدا دەبێ شوێنێك هەبێت بۆ ئەوەی منداڵەکان تێیدا چاودێریان بکرێت و بحەوێنەوە، بۆیە دواتر بە پێی پلانێك دەبێ منداڵە گەورەکە ڕەوانەی لای باپیرەی (باوکی باوکی) بکرێت، کە ماڵی زۆر دوورە لە نەخۆشخانە، هەردوو منداڵە بچوکەکەش ڕەوانەی لای داپیرەی (دایکی دایکی) بکرێت، کە ماڵی ئەوانیش لە نەخۆشخانەکە نزیکترە، بۆیە دوای ئەوەی منداڵەکە گەورە دەبێت و ئەم ڕوداوەی دێتەوە یاد، بڕیاری ئەوە دەدات بۆیە ئەویان ڕەوانەی ئەو شوێنە دوورە کردبو، چونکە دایکی ئارەزوی بینینی ئەوی نەبوە، یان لەوانەیە ئەو هۆی نەخۆشبونی دایکی بووبێت.

کاتێکیش منداڵەکان ڕاشکاوانە دەڵێن ئێمە دەترسین، لەم حاڵەتەدا باوانیان دەتوانن ئەم ترسەیان کەم کەنەوە، کە لە ئەنجامی لێك تێگەیشتنەوە لەلایان سەری هەڵداوە، ئەمەش بە ڕاگەیاندنی جۆرێك ڕەزامەندی خۆیان لەسەر ئەم تێگەیشتنە، بەڵام بەبێ دەربڕینی ڕەزامەندیەکی تەواو لەسەر ئەمە، هەروەها پێویستە بەرگریش لە ئارەزوەکانی منداڵەکە بکرێت لە بیرو هەستەکانیدا، ئەمەش لەبەر ئەوەی کاتێك نکۆڵی لە بیروڕا و هەستی کەسێکی تر دەکەن ئەگەر چی ڕاست بێت یان ناڕاست، ئەوا لەوانەیە جارێکی تر ئەو کەسە نەهێتەوە لات بۆ ئەوەی نهێنیەکانی خۆی لەلات بدرکێنێ، بۆیە بەم هۆیەشەوە زۆر لەو دەرفەتانەمان لەدەست دەچن، کە دەتوانین لەڕێگەیانەوە یارمەتی منداڵەکانمان بدەین.

واتا لادەرەکان (المعانی المحرفە):

بۆ ڕزگاربونی منداڵەکانیان لە واتا لادەرەکان و تێگەیشتنی هەڵە، دایباب دەتوانن یارمەتیان بدەن، کە ئەمەش بەوە دەبێت دایك و باوکی منداڵەکە

www.iqra.ahlamontada.com

بچنە ناخی منداڵەکەیان لەو کاتەی، بیر لە ڕوداوێکی دیارکراو دەکانەوە، کە ئایا هەستی چۆنە بەرامبەر بەم ڕوداوە، هەروەها دەشتوانن سەیری ڕەفتاری منداڵەکانیان بکەن، واتە ئەو ڕەفتارانەی، کە جیادەکرێنەوە لە نێوان پێکهاتەیەکی ساغ و پێکهاتەیەکی ناساغ، ئەمەش وەك حەسانەوەی لە کاتی خەوتن و پلەی ئارەزوی بۆ خواردن و هاوڕێتی کردنی لەگەڵ منداڵەکانی تر، و ئەندازەی بایەخدان و پەرۆشێتیشی بۆ پیادەکردنی ئەو چالاکیانەی بۆی فەراهەمکراون.

لە کۆتایدا: ئەوەی ماوە بیڵێین ئەوەیە ترسیش بەشێکە لە پرۆسەی گەشەی منداڵ، و بەدەرەیشە لە چوارچێوەی دەسەڵاتی پارێزگاریکردنی دایك و باوکی منداڵەکە، وەك چۆنیش فێرکردنی منداڵەکان لەسەر ئەوەی، چۆن خۆیان بگونجێنن لەگەڵ ترسی لۆژیکی، و ترسی نا لۆژیکی بە بە شێکی گەورەی ڕۆڵی باوکێتی لە پەروەردە کردنی ڕۆڵەکانیان دادەنرێت.

نەخۆشی ترسان!

زۆربەی خەڵکی لە کاتێك لە کاتەکانی ژیانیان توشی ترسە جۆراوجۆرەکان دەبنەوە، بۆ نمونە هەندێکیان هەن لە نەخۆش کەوتن دەترسن، جا هەر نەخۆشیەك بێت و هەندێکیشیان لەوە دەترسن، کە لە ڕوی سێکسیەوە پەکیان بکەوێت، و هەندێکیش لەوە دەترسن، کە ببن بە کەسانێکی بێ سود و کۆڵ بەسەر کەسانی ترەوە، و هەندێ کەسیش لە هەمو ئەو شتانە دەترسن، کە لە داهاتودا لەوانەیە بەسەریان بێت، بێ ئەوەی بیر لەوەش بکەنەوە لەوانەیە ئەم شتانەی لە داهاتودا بەسەریان دێن شتانێکی، دڵخۆشکەر بکەن بۆیان:

www.iqra.ahlamontada.com

بەم جۆرە ترسی خەڵکی بۆ چەند جۆرێك دابەش دەبن، ئەمەش بە پێی ئاستی ڕۆشەنبیری و بارودۆخی کۆمەڵایەتی، و پلەی بە هێزی باوەڕیان بە خودای گەورە.. جێگای باسیشە کە زۆربەی ئەو کەسانەی سەردانی پزیشك دەکەن بە هۆی ئەو ترسەی هەراسانی کردون هیچ بنەمایەکی ڕاستی نییە، بەڵکو تەنیا چەند خەیاڵێکی پرو پوچو بیَ مانایە.

ترس لەلای زۆر لە خەڵکی، بە یەکێك لە دیاردە گشتی و باوەکان دادەنرێت، لەلای هەندیَ کەس نەبیَ، کە خۆی بە سەریاندا سەپاندوە، و کەسەکەی کردوە بە ژێر دەستەی خۆی، و پەکیشی خستوە لە ژیانیدا، هەروەها واشی لێکردوە، کە دوابکەوێت لە ژیانیدا و نەتوانێت وەکو هەمو کەسانی تری کۆمەڵگا درێژە بەچالاکیەکانی ژیانی ڕۆژانەی بدات.

گرفتی (ترسان) بە یەکێك لە گرفتە دەرونیە گرانەکان دادەنرێت، ئەمەش بەهۆی ناڕونی هۆکار و پاڵنەرەکانی، بۆیە پزیشکەکانیش تاکو ئێستا نەیانتوانیوە هۆکار و پاڵنەرە ڕاستەقینەکانی زۆر لە نەخۆشیە دەرونیەکان بزانن، وەك چۆن ئەوەش نازانن، کە چۆن ئەم بیرۆکەیە بە بیری کەسەکە دادێت دواتر دەگۆڕێت بە خەیاڵ و وەسواس، و دواتریش دەست بەسەر بیرو هۆشیدا دەگرێت و پەکی دەخات، و هەر ئەم ترسەش پاشان کار لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانی ئەو کەسە دەکات و هەڵیان دەسوڕێنێت.

بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا پزیشکەکان تاکو ئێستا توانیویانە لە چارەسەرکردنی هەندیَ حاڵەتی ترس و گرفتە دەرونیەکانی پەیوەست بەم حاڵەتە سەرکەوتنی زۆر باش بەدەست بێنن، ئەمەش بە یارمەتی ئەو تێبینیە زانستیە وردانەی، کە لەم بارەیەوە ئەنجامدراون.

هەر لەم بارەیەشەوە هەندیَ لەو لێکۆڵینەوە دەرونیانەی لەم بارەیەوە کراون ئاماژەیان بۆ ئەوە کردوە، کە باوەڕ (إیمان) کاریگەریەکی زۆر باشی

www.iqra.ahlamontada.com

لەسەر گۆڕینی ئەم جۆرە ترسانەو، و ئاراستە کردنیان بۆ ئاراستەیەکی ڕاست لە ژیانی مرۆڤەکان هەیە، بۆ نمونە: ترسان لە مردن، یان ئەوەی هەندێ کەس ناوی دەنێن (وسواسی مردن)، کە ئەم جۆرە وەسواسە لە توندترین جۆرەکانی وەسواسە و لەسەر دەرونی مرۆڤ زۆر گرانە، ئەمەش لەبەر ئەوەی مردن دەبێتە هۆی پچڕانی دوایین لق و پۆپی مرۆڤ بە درەختی ژیانەوە.. بۆیە ئەم ڕاستیەش وا لەمرۆڤ دەکات، کە لە لایەنی دەرونیەوە توشی ڕەشبینی و خەمۆکی بێت و ژیانی تێکبچێت، و هەرچی خۆشی و شادی و جوانیەکی ژیانیشی هەیە سەرتاپای دابپۆشێت.

باوەڕبونمان بە فەلسەفەی ژیان و مردن بەم شێوەیە وا دەکات، کە مردن بگەڕێتەوە سەر ڕێگا ڕاستەقینەکەی ژیان... چونکە مردن شتێك نییە جگە لە هەنگاوێك لە ڕێگای دوور و درێژی نێوان ژیانی دونیا و دوارۆژ، و تەنیا دەرگایەکیشە بۆ ئاوابون لەم ژیانەی دونیا بۆ ژیانی دوارۆژ، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ڕونکردنەوەی ئەم ڕاستیە بۆ نەخۆشەکە بە ڕاشکاوانە شتێکی ئاوا ئاسان نییە، ئەو کاتی مردنی نزیك بۆتەوە، چونکە هەندێ نەخۆش کاتێك ئەوە دەزانێ کاتی مردنی نزیك بۆتەوە زۆر بە توندی توشی داڕوخانی دەرونی دەبێتەوە، بۆیە پێویستە پزیشکی نەخۆشەکە بیرۆکەی مردن لە مێشکی نەخۆشەکە دوورخاتەوە و بە شێوەیەکی وا ڕاستی مردنی بۆ ڕون بکاتەوە، کە گونجاوبێت لەگەڵ ئاستی ڕۆشنبیری و ئامادەیی دەرونی ئەو.. بێ ئەوەی کاری گرنگی خۆی لە یاد بچێت، کە ئەویش بریتیە لەوەی ژیانی نەخۆشەکەی بکات بە کاروانێکی پڕ لە ئومێدەواری تا کۆتایی چرکەساتی ژیانی.

www.iqra.ahlamontada.com

ترسان و متمانە بەخۆ نەبون لەلای مندال:

ترسان بریتیە لە بارێکی سروشتی هەڵچون، کە هەمو بونەوەرێکی زیندو لە هەندێ لە هەڵوێستەکانی ژیانیدا هەستی پێ دەکات، کە ئەم ترسەش لەسەر چەندین شێوە خۆی دەردەخات، و چەندین پلەی جۆراوجۆریشی هەیە، کە ئەوانیش بریتین لە خۆپاراستن و هەڵپەکردن و تۆقین.

هەرچەندەی پلەی ترسی تاکیش لە سنورە سروشتیەکەی خۆی دەرنەچێت، ئەوەندەش کەسەکە هەست بە تەندروستیەکی باشی دەرونی دەکات و دەتوانێت بەسەر ترسەکەیدا زاڵبێت، بەڵام ئەگەر پلەی ترسەکەی زۆر بوو بە شێوەیەك، کە توانای کۆنترۆڵکردنی عەقڵ و لۆژیکیشی نەما، ئەوا توشی پشێوی و نەخۆشیە دەرونیەکانیش دەبێتەوە.. یان ڕەفتارێکی وا دەکات، کە ببێتە هۆی دوورخستنەوەی لە سەرچاوەی ترسەکە، یان ئەو سەرچاوانەی کەسەکە لێیان دەترسێت، یانیش ژیانی دەخەنە مەترسیەوە. هەر لەم بارەیەشەوە زانست ئەمەی سەلماندوە، کە نەخۆشی دەرونی و عەقلّی، ڕەگ و ڕیشەکەی بۆ کاتی منداڵی دەگەڕێتەوە.. بۆیە ئەگەر منداڵەکە تەمەنی منداڵێتیەکەی بە تەندروستیەکی باشی دەرونی و پڕ لە بەختەوەری و ئاسایش نەگوزەراندبێت، ئەوا کاتێ گەورەش دەبێت تەندروستی دەرونی زۆر باش نابێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی سەرەتای تەمەنی منداڵێتی هەر کەسێك، بە گرنگترین کاتەکانی ژیانی دادەنرێت، تەنانەت بە کۆڵەکەی هەرە بنچینەیش دادەنرێت، کە ئەو کەسە ژیانی دەرونی و کۆمەڵایەتی لەسەر بنیات دەنێت... چونکە هەر ئەو ماوەی تەمەنیەتی، کە دەتوانین بڕیاری لەسەر بدەین . ئاخۆ ئەم منداڵە لە ژینگەیەکی پڕ لە ئاسایش و دڵنەوایی ژیاوە.. یان لە ژینگەیەکی پڕ لە دڵەڕاوکێی دەرونی... ئەمەش لەبەر ئەوەی مرۆڤ هەر شارەزایەکی ویژدانی بە ترس، کە توشی

www.iqra.ahlamontada.com

بووه لە تەمەنی منداڵیدا، ئەوا ئەم ژینە ئەزمونە لە دەرونیدا تۆمار دەبێت تاکو ئەو کاتەی گەورەش دەبێت، بۆیە ئەم ترسەی بەردەوام بە دواوە دەبێت و لە ناوچەی نائاگایی خۆی حەشار دەدات و هەر هەڵوێستێکی هاوشێوەی ئەو هەڵوێستانەش، کە لە منداڵیەوە توشی بووە و لێیان ترساوە، کاتێ گەورەش دەبێت جارێکی تر ڕوبەڕوی هەمان ئەو هەڵوێستانە دەبێتەوە جارێکی تر هەست بە ترس دەکاتەوە. بەڵام ئەگەر ترس لەلای مرۆڤەکان بە شێوەیەکی ماقوڵ و سنوردار بوو ئەوا شتێکی باشە.... چونکە خودای گەورە وەك ئامادەباشیەکی زکماکی لەلای دروست کردوە، ئەمەش بۆ خۆپاراستن و ئاگا لە خۆبونی مرۆڤەکانە لە شتە مەترسی دارەکان لە ژیانیاندا.

وروژێنەرەکانی ترسان:

دەنگە بەرزەکان لە گرنگترین ئەو وروژێنەرانەن، کە دەبنە هۆی ترساندنی منداڵەکان.. واتە ئەو منداڵانەی ساوان و لە سەرەتای یەکەم ساڵی تەمەنیاندان، بە تایبەتیش کاتێك دایکیان لێیان دوور بێ، هەرچەندەی گەشەی منداڵەکەش بەرەو پێش بچێت، ئەوا ئەم وروژێنەرانەش زیاتر دەبن... کە دواتر جۆرەکانیش گۆڕانکاریان بەسەردادێت، بۆ نمونە لە یەکەم ساڵی تەمەنی تاکو پێنج ساڵی، منداڵ زۆر لە شوێنە نامۆ و ناوێزەکان دەترسێت، یان کەوتنە خوارەوە لە شوێنێکی بەرز یانیش کاتێك چاوی بە کەسانی نامۆ دەکەوێت دەترسێت.

منداڵەکان زۆر لەو هەڵوێستانەش دەترسن، کە چەندین جار لە ژیانیاندا توشیان هاتون و بە هۆیانەوە ئازارییان پێگەیشتووە، وەك چارەسەریە پزیشکیەکان (دەرزی لێدان) و نەشتەرگەری، وەك چۆن لەو شتانەش دەترسن، کە گەورەکانیش لێیان دەترسن، و لە ژینگەی دەوروبەرمان هەن،

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمەش لەبەر ئەوەی منداڵەکان لەمەدا لاسایی گەورەکان دەکەنەوە، واتە ترسانی کەسانی دەوروبەری منداڵەکە کاریگەری زۆر دەکاتە سەر منداڵەکە جا ئەگەر ئەو شتەی لێی دەترسن ڕاستی بێت یان خەیاڵ یانیش شتی پروپوچ بێت.

باوان... بەرپرسن:

ڕۆڵی باوان لە وروژاندنی ترس لەلای منداڵەکانیان:—

زۆر لە باوکان ئومێدیکی زۆریان بە ڕۆڵەکانیان هەیە و ئارەزوی ئەوەش دەکەن، کە لە بەردەمی ئەوان شانازی بە سیفەتەکانیانەوە بکەن، بەڵکو زۆریان گوێ بەوەش نادەن، کە منداڵەکەیان لە ترسی ڕاهاتنیان لەسەر ئەم نەریتە هەست بە ترس دەکات.. بۆیە ئەم جۆرە باوکانە کەسانێکی زۆر ناواقیعین کاتێك، سەیری ترسانی منداڵەکانیان دەکەن وا دەزانن بۆچونێکە لە پەی پێبردنی منداڵەکە، کە بەمەش هەڵچونەکانی منداڵەکانیان توشی نوشست دەکەن،.. ئەم جۆرە شێواز و هەڵسوکەوتانەی باوکانیش نەك تەنیا دەبێتە هۆی ترسانی منداڵەکانیان، بەڵکو ترسەکەیان زۆر زیاتر دەکات و کەسایەتیشیان لە دواڕۆژدا زۆر ئاڵۆز دەبێت. ئەم جۆرە باوکانە ناتوانن لە سایکۆلۆژیەت و هەست و ترسە سروشتیەکەی منداڵەکانیان تێبگەن... چونکە ئەمەیان لە یادچوە، کە ئەوانیش بە هەمان ئەم قۆناغەی منداڵەکانیان تێپەڕیون و توشی هەمان دیاردە هاتون..

لە ڕاستیدا ترس یەکێکە لەو هەڵچونانەی، کە زۆرترین جار منداڵ لەسەرەتاکانی تەمەنیدا توشیان دەبێت، کە زۆرجاری واش هەیە باوکان وەك ڕێگاچارەیەك بۆ ترسەکەیان پەنا دەبەنە بەر گاڵتە پێکردنیان، یان هانی ئەندامانی تری خێزانیش دەدەن بۆ ئەوەی پێی پێبکەنن و گاڵتەی

www.iqra.ahlamontada.com

پێبکەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی زۆر جار خوشك و براکانی بەم هۆیەوە گاڵتەی پێ بکەن، زۆر جار ئەمەش دەبێتە هۆی ئاڵۆزبونی کەسایەتیەکەی و تێکچونی پەیوەندی لەگەڵ دایك و باوکی و سەرجەم ئەندامانی خێزانەکەی.

وەك چۆن هەندێ لە دایك و باوکانیش بە مەبەستی هاندانیان بۆ ئەنجامدانی کارێك پەنادەبەنە بەر ترساندنی منداڵەکانیان، یان بۆ ڕێگرتنی لە یاریکردن، یانیش بۆڕێگرتنی لە هەرا نانەوە.. کە بۆئەمەش کاتێك منداڵەکە لە باخچەی ساوایانە پێی دەڵێن.. دەتخەینە نێو کونی مشکەوە یان دێوەزمە دەتخوات..جگە لە مانەو چەندین شێوازی تری ترساندن، کە هەندێ لە دایبابان بۆ ترساندنی منداڵەکانیان دەیان گرنەبەر... بۆ نمونە هەندێ لە دایکان و باوکان زۆر جار بۆ زاڵکردنی دەستەڵاتی ڕەهایان پەنا دەبەنە بەر ترساندن و چاندنی ترس لە دەرونیاندا، وەك ترساندنیان لە پزیشك یان دەرزی لێدان... کە هەمو ئەمانەش شتی ناڕێکن و کاریگەریەکی خراپ دەکەنە سەر ڕەفتارەکانی منداڵ.

ترسان چەند جۆرێکی هەیە:

سەرەتا دەمەوێ باسی ئەوە بکەم، کە نەترسانی تەنیا منداڵێك حاڵەتێکی زۆر دەگمەنە.. ئەمەش لەبەر ئەوەی کەمی هەستکردن بە ترسی بۆ کەمی پەی بردنی منداڵەکە دەگەڕێتەوە، وەك چۆن ئەمە لە خاسیەتەکانی کەسانی خاوەن هۆشیشە، ئەوانەی پەی بە هەڵوێستە مەترسیدارو زیانبەخشەکان نابەن... بۆ نمونە هەرزەکارێکی کەم هۆش دەست بۆ مارێك دەبات و دەیگرێت یان خۆی دەخاتە شوێنێك کە لەم شوێنە خۆی توشی زیان دەکات، ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ

www.iqra.ahlamontada.com

ئەوەی ئەم هەرزەکارە کەم هۆشە و بۆ ترسناکی ئەم جۆرە هەڵوێستە هەڵسەنگاندن ناکات، وەك چۆن منداڵێکیش (سەرەڕای زیرەکیەکەشی) کاتێ مارێك دەبینێ ڕاستەوخۆ بەرەو ڕوی دەچێت و دەیەوێ بیگرێت و یاری پێ بکات، چونکە وا دەزانێ ئامرازی یاری پێکردنە بێ ئەوەی پەی بە زیانەکەشی ببات... بەڵام هەمان ئەم منداڵە دوای ئەوەی، کە تەمەنی دەگاتە پێنج یان شەش ساڵی ئەگەر جارێکی تر کەوتەوە هەمان هەڵوێست و چاوی بە مارێك کەوت، ئەوا ڕاستەوخۆ هەست بە ترس دەکات و لەبەری ڕادەکات.

بەم شێوەیە ئێمە دەتوانین جیاوازی لە نێوان ترسی ئاسایی و نەخۆشی ترس بکەین.. ترسی ئاسایی ... بریتیە لە هەستێکی سروشتی، کە هەمو مرۆڤێك هەستی پێدەکات جا ئەو کەسە چ منداڵ بێت یان کەسێکی پێگەیشتو، کە زۆربەی منداڵەکانیش لە ڕوی ترسانیانەوە وەك یەك وان.... هەرزەکارەکانیش بە هەمان شێوە.... بۆ نمونە منداڵ یان هەرزەکار یان هەرکەسێکی تر کاتێك، کە ئاژەڵێکی دڕندە دەبینێ و لێی نزیك دەکەوێتەوە لە ترسی ژیانی خۆی ڕاستەوخۆ هەست بەترس و نیگەرانی دەکات، کە بۆ ئەمەش بۆ پاراستنی ژیانی خۆی ڕەفتارێکی گرنگ دەگرێتە بەر، کە ئەویش بریتیە لە ڕاکردن لە ترسێکی ڕاستەقینە.

بەڵام نەخۆشی ترسان.... بریتیە لە ترسێکی ناوێزە و لەڕادەبەدەر و دووبارەبوەوە و نیمچە بەردەوام، کە زۆربەی ئەو منداڵانەی لە تەمەنی ئەودان بەم شێوەیە ناترسن و هەست بە ترسان ناکەن... ئەم جۆرە ترسەش ترسێکی گشتی و بێ سنورە یان خەیاڵیە (وهـمی) و جگە لەمانە و چەندین جۆری ترس، کە منداڵەکان لێیان دەترسن.

www.iqra.ahlamontada.com

ترسی هەست پێکراو و هەست پێنەکراو:

ئەو ترسەی لە نێومنداڵاندا زۆر باوە:-

لێرەدا چەندین ترسی زۆر باو لە نێو منداڵان هەن.. کە ئەوانیش بریتین لە ترسە هەست پێکراوەکان، کە سەرچاوە کانیان ڕاست و واقیعین و سنوردارن، و دایکان و باوکانیش دەتوانن زۆر بەئاسانی هەست بەم جۆرە ترسە بکەن لە منداڵەکانیان، ئەمەش لەبەر ئەوەی منداڵەکانیان زۆر بەئاشکرایی گوزارشت لەو ترسەی خۆیان دەکەن، وەك ترسانیان لە (پۆلیس، پزیشك، مامۆستا، شوێنە بەرزەکان، تاریکایی، دەنگی تەقەکردن، هەورە تریشقە، هەندێ لە ئاژەڵەکان، ئاگر، مار، مێرولەکان) هەندێ منداڵی تریش هەن کاتێك، کە بۆ یەکەم جار بە شەمەندەفەر و کەشتی دەریایی گەشت دەکەن هەست بە ترس دەکەن... هەندێکیشیان لە هەڵامەت، و نەخۆش کەوتن، و شتی تر دەترسن.

بە زۆریش منداڵ لەو شوێنانە دەترسێت، کە بەلای ئاشنا نین، یان ئەو شتانەی بەلایەوە نامۆ و ناوێزە و نوێن، ئەمەش لەبەر ئەوەی شتە نوێکان سەبارەت بە منداڵ وروژێنەر و لە ناکاون و هێشتا فێریان نەبوە و ئاشنایەتی لەگەڵدا پەیدا نەکردونە، و ئامادەیشی بۆ وەڵام دانەوەیان تێدا دروست نەبوە.

سەبارەت بە ترسی هەست پێنەکراویش ئەوا بریتیە لەو ترسەی، کە سەرچاوەکەی دیارکراوە، وەك ترسان لە مردن یان دێوەزمە ......هتد.

بۆچی هەندێ منداڵ دەترسن؟!

ترس لە ناخی مرۆڤ دروست دەبێت، و لە خۆیەوە پەیدا نابێت و هەر ئێمەشین، کە ترس و بیم لە دڵ و دەرونی منداڵەکانمان دەڕوێنین، چونکە ئەگەر ئێمە وایان لێ نەکەین ئەوا منداڵەکانمان کەسانێکی زۆر ئازا و دلێر

www.iqra.ahlamontada.com

دەردەچن و زۆریش لە بیرکردنەوەیان ئازاد دەبن، دواتریش زۆر بە کەمیش ڕووبەڕووی پشێویە دەروونی و عەقلیەکان دەبنەوە، بە ڕاستی من لەوە تێناگەم بۆچی دایکان و باوکان ئەوەندە سوورن لەسەر ئەوەی، کە ترس و تۆقین بخەنە نێو دڵ و دەروونی منداڵەکانیان لەو کاتەی، کە تازە لە سەرەتای دەستپێکی ژیانیاندان... منداڵ گوێی لە دەنگێکی بەرز دەبێت ڕاستەوخۆ دەترسێت و دەست بە گریان دەکات، یان کاتێك باوکی دەیەوێ بخەوێت و منداڵەکەی ناهێڵێت و ئەویش بەدەنگێکی بەرز بەسەریدا دەقیژێنێت لە کاتێکدا، تەمەنی منداڵەکەش لە چەند مانگێك تێپەڕی نەکردوە، بۆیە لەم حاڵەتەشدا منداڵەکە توشی ترس و تۆقین دەبێت، دوای دەزگای بیستنیش ئینجا هەستەوەری بینین دووەم هۆکارە، کە منداڵەکە لە ڕێگایەوە هەست بە ترس دەکات، ئەمەش کاتێك چەند دەم و چاوێکی نامۆ و مۆن دەبینێ، من لەوەشتێناگەم بۆچی دەبێ ئێمە هەردەم بە ڕوێکی مۆن و توڕەییەوە سەیری منداڵەکانمان بکەین و بەم هۆیەوە ترس و بیم لە دڵ و دەرونیان بڕوێنن و هەست بە خۆشی ڕۆژگار نەکەن؟.

بۆچی وانەکەین کاتێك منداڵەکانمان سەیرمان دەکەن بە ڕوێکی خۆش و دەم و چاوێکی پڕ زەردەخەنەوە سەیریان نەکەین، بۆ ئەوەی ئەوانیش هەردەم بە پێکەنین و ئاسودە بن.... منداڵ کە گەشە دەکات و پەی بە شتەکانی دەوروبەری دەبات ڕەمەکی حەزکردنی بۆ گەڕان بە دوای شتەکانی دەوروبەریشی دەست بە جولە دەکات و هەر شتێکیش، کە چاوی پێ دەکەوێت دەستی بۆ دەبات بۆ ئەوەی بزانێت ئەم شتە چیە، چونکە لەم تەمەنەیدا عەقلی گەشە دەکات، کەچی کە شتێکمان لێ تێك دەدات ئێمەش زۆر بە توندی پێشی لێ دەگرین و لێی دەدەین کاتێك، بۆیە ئەویش دەست بە گریان دەکات و توشی ترس و بیمێکی زۆر دەبێت... دوای ئەمەش ئێمە

www.iqra.ahlamontada.com

بەم هەڵسوکەوتەمان بەرامبەر بە گەورەترین ڕەمەکی (غریزە) منداڵەکانمان دەوەستینەوە، کە ئەویش غەریزەی گەڕان و دۆزینەوەی شتەکانی دەوروبەریەتی (حب الاستکلاع). چونکە منداڵ لەم تەمەنەیدا بۆ ئەوەی وەڵامی هەمو پرسیارەکان بزانێ عەقلی دەست دەکات بە کارکردن و پرسیار کردن دەربارەی هەموشتێك، بەڵام ئێمە لە جیاتی وەڵام دانەوەی پرسیارەکانی زۆر بەتوندی بە ڕویدا دەقیژێنین بۆ ئەوەی بێ دەنگی بکەین و چیتر پرسیارمان لێ نەکات، کە لەوانەیە زۆر جار پرسیارەکانیشیان تایبەت بن بە لایەنی سێکسیەوە، بەڵام ئێمە زۆر بەتوندی سەرکوتیان دەکەین و ناهێڵین بە هیچ شێوەیەك جارێکی تر ئەم جۆرە پرسیارانە دووبارە بکەنەوە، کە ئەم هەڵوێستە توندەشمان دەبێتە هۆی ئەوەی بەیەکجاری عەقڵی خامۆش بێت و جارێکی تر بیر لە گەڕان بە دوای زانیاری نەکاتەوە. بەم شێوەیەش ئەم منداڵە جارێکی تر ناتوانێت خۆی لە قەرەی هیچ هەڵوێستێك بدات و بیر لە هیچ شتێك بکاتەوە و پرسیاری لەبارەوە بکات.... بەمەش گرێی ترسی لەلا دروست دەبێت، چونکە کاتێك بیەوێت بیر بکاتەوە و پرسیار لە بارەی شتێك بکات، ئەوا لە جیاتی وەڵام لێدان وەردەگرێ... و هەردەم لە ڕێگای لێدان و سزادانەوە فێری ئەوەی دەکەین، کە چۆن ڕاست و هەڵە لێك جیا بکاتەوە.. و لە ڕێگای ترساندنیشیەوە هیچ ئازادیەکیش جێ ناهێڵن بۆ ئەوەی بە ئازادانە بیر بکاتەوە و پرسیار لە بارەی شتەکان بکات و لێیان تێبگات.

بەم شێوەیە دەتوانین ئەمە بسەلمێنن، کە هۆکاری سەرەکی ترسانی منداڵ دایکان و باوکانن، چونکە بە پێی تاقیکردنەوەیەکی دەرونی واتای ئەم قسەیەمان دەسەلمێنین، ئەویش بەم شێوەیە... منداڵێکیان هێنا، کە پێشتر مشکی نەبینی بوو و میشکێکی سپیان بۆ هێنا و ئەویش بە ئارامی و

www.iqra.ahlamontada.com

بەختەوەرانە دەستی کرد بە یاری کردن لەگەڵیدا، بەڵام لە کاتی یاریکردنی منداڵەکە بە مشکە سپیەکە لە ناکاو لەو ژوورەی منداڵەکە یاری لەگەڵ مشکە سپیەکە دەکرد دەنگێکی زۆر گەورە و بەترس هات و منداڵەکە ڕاستەوخۆ هەستی بە ترسێکی زۆر کرد و دەستی لە یاریکردن لەگەڵ مشکە سپیەکە هەڵگرت، لەگەڵ دووبارە بونەوەی دەنگەکەش منداڵەکە زیاتر هەستی بەترس و تۆقین دەکرد، و هەر کاتێکیش، کە هەر ئاژەڵێکی سپی دەبینی ئەم دەنگە بەترسەی دەهاتەوە یاد و دەترسا، بۆیە ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوەمان بۆ دەسەڵمێنێ، کە ترسانی منداڵەکانمان بە دەستی خۆمانە و لە قوتابخانەش بە هەمان شێوەی ڕەفتاری دایکان و باوکان مامۆستاکانیش هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکان دەکەن لە بەر هەندێ ئەوانیش هەست بە ترس دەکەن، هەر ئەمەشە بۆتە هۆی ئەوەیە زۆر لە منداڵەکانمان حەز بەوە نەکەن بچنە قوتابخانە، ئەمەش لە بەر ئەوەی بەردەوام ئەم هەستەیان لەگەڵدایە. بۆیە ئەگەر بمانەوێ نەوەیەکی تەندروست و ئازاد دروست بکەین، پێویستە لەسەرمان لە جیاتی ترساندنیان فێری خۆشەویستی و ئازایەتی و ئارامییان بکەین.

منداڵەکەم بەردەوام دەترسێ!

ئەو بەردەوام دەترسێ.. تەنانەت ترسی لە هەمو شتێك هەیە؟؟!

سەیرە ئەمە بۆچی؟؟!

ئایا ترسانی منداڵەکەم بەم شێوەیە شتێکی ئاساییە؟! ئەمانە نیشانەی پرسیارن، کە پێویستە وەڵامەکەیان بزانرێت... هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین، کە چۆن منداڵەکانمان لەم ترسە ڕزگار بکەین؟!

www.iqra.ahlamontada.com

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ حاڵەتن، کە ئەم جۆرە ترسە بابەتی و هەست پێکراو و هەست پێنەکراومان بۆ ڕون دەکەنەوە:

ترسان لە چەقۆ و کوشتنەوە:

بەر لەوەی گفتوگۆ لەبارەی ترسانی هەندێ منداڵ لە چەقۆ و کوشتنەوەی ئاژەڵەکان بکەین هەندێ حاڵەت باس دەکەین:

منداڵێکی تەمەن چوار ساڵ بەردەوام دایکی ئاگاداری دەکاتەوە، کە دەستکاری چەقۆ نەکات، چونکە وەك براکەی لێ بەسەردێت، کە پێشتر دەستکاری چەقۆی کردبو و بەم هۆیەشەوە چاوێکی خۆی لەدەستدابو، یان پێی دەڵێن: دەستکاری چەقۆ مەکە نەوەك دەستی خۆت ببڕی و چاوی خۆت کوێربکەی و تاکۆتایی تەمەنت وەك براکەت بەبێ چاو بژیت، یان زۆر جار ئەمە دەبینین، کە لە جەژنی قوربان زۆر لە خێزانەکان مەڕێك دەکەنە قوربانی، و هەمو تاکەکانی ئەم خانەوادەیەش بە گەورە و بچوکەوە کۆدەبنەوە بۆ بینینی دیمەنی سەربڕینی مەڕەکە، بەڵام منداڵەکە کاتێك ئەم دیمەنە دەبینێ ڕاستەوخۆ دەست بە گریان و هاوارکردن دەکات، و بەردەوام ئەوە دووبارە دەکاتەوە، کە لەوە دەترسێت کەسێکیش بە چەقۆ وەك مەڕەکە سەری ئەو ببڕێت، و هەر کاتێکیش هەڵەیەك دەکات و دایکی بیەوێت سزای بدات لە دایکی دەپرسێت، ئایا وەك مەڕ سەرم دەبڕیت؟... کە ئەمەش واتای ئەوەیە ئەو ڕوداوەی منداڵەکە پێشتر بینیویەتی دەچێتە لایەنی نەستی (لا شعور) و وا دەزانێت، کە ئەوەی بەسەر مەڕەکەیان هاتوە بەسەر ئەویش دێت، تەنانەت بە شێوەیەکی گشتی کاتێك، کە چاوی بە دیمەنی خوێن و سەربڕین دەکەوێت هەست بە ترسێکی زۆر دەکات.. یانیش کاتێك چەقۆیەکی گەورە دەبینێ لەلای سەوزە فرۆش و گۆشت فرۆشێك

www.iqra.ahlamontada.com

دەترسێت، وەك چۆن هەركاتێكیش دیمەنێكی لێدان و ڕوداوەكانی هاتوچۆ و هەر ڕوداوێكی تر دەبینیّ هەست بەترس دەكات، ئەمەش لەبەر ئەوەی توشی دڵەڕاوكیّ دەبێت و وا هەست دەكات، كە ئەو ڕوداوانەی بەسەر كەسانی تر هاتون بە هەمان شێوە بەسەر ئەویش دێن. توێژینەوە دەرونیەكانیش ئاماژە بۆ ئەم جۆرە حاڵەتەی منداڵەكە دەكەن (وەك چۆن توێژینەوە كلینیكیەكانیش بە شێوەیەكی گشتی ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن)، كە ترسانی منداڵ لە بینینی دیمەنەكانی خوێن و سەربڕین و ڕوداوەكانی هاتوچۆ زیاتر دەبێت و لە سنورە سروشتیەكەی خۆی دەردەچێت، ئەگەر لەو ژینگەیەی ئەو تێیدا گەشە دەكات ببینیّ، كە دایك و باوكی و یەكیّ لە ئەندامانی خانەوادەكەی لەبەرچاوی ئەو خۆیان وانیشان بدەن كاتێك دیمەنێكی لەم جۆرە دەبینن زۆر دەترسێن، ئەمەش لەبەرئەوەی منداڵ بەشێوەیەكی لا شعوری لاسایی ئەو كەسانە دەكاتەوە، كە لە دەوروبەری ئەودان، بۆیە ئەویش لەو شتانە دەترسێت و بۆئەم ترسەی خۆشی ترسانی گەورەكان دەكاتە بیانوێك، بە تایبەتیش ئەو گەورانەی متمانەی پێیان هەیە وخۆشی دەوێن ئەوانیش وەك دایك و باوكی.

جێگای داخە زۆر لە دایك و باوك هەڕەشە لە منداڵەكانیان دەكەن یان گاڵتەیان پیّ دەكەن بەوەی، كە پێیان دەڵێن: (دەتكوژینەوە و پاشان گۆشتەكەت وەك مەڕی جەژنی قوربانی دەخۆین)، چونكە ئەم جۆرە قسانە وا لە منداڵەكە دەكەن هەست بەوە بكات، كە لەوانەیە قسەكەیان ڕاست بێت و سەری ببڕن، وەك ئەو مەڕەی لە جەژنی قوربان سەریانبڕی و گۆشتەكەیان خوارد، بۆیە منداڵەكەش بەم هۆیەوە توشی دڵەڕاوكیّ دەبێت.

هەروەها هەندیّ لە دایك و باوكانیش زۆر جار پەنا دەبەنە بەر ناچاركردنی منداڵەكانیان بۆ ئەوەی سەیری دیمەنەكانی سەربڕین بكەن تاكو

www.iqra.ahlamontada.com

بتوانن زاڵبن بەسەر ترسانیان لە بینینی دیمەنەکانی خوێن، بەڵام ئەم ناچارکردنەش کاریگەریەکی زۆر خراپ دەکاتە سەر دەرونی منداڵەکە، و لە هەمان کاتدا یارمەتی دەریشنابن بۆ ئەوەی بەسەر ترسەکەیاندا زاڵبن،.. بۆیە لەبڕی ئەمە باشتر وایە منداڵەکە لەوە تێبگەیەنین سەربڕینی ئاژەڵەکان شتێکی ئاساییە، چونکە خودای گەورە ئاژەڵەکانی بۆ ئەوە دروستکردونە، کە ئێمەی مرۆڤ سەریان ببڕین و گۆشتەکەیان بخۆین. و دەبێ وازیشی لێ بێنین تاکو ئەو کاتەی خۆی ئارەزوی ئەوە دەکات بۆ ئەوەی ئامادەبێت لەو کاتەی سەری مریشکێك یان کەروێشکێك دەبڕن، باشتریش وایە لەم حاڵەتەدا دایك و باوکی و یەکێ لە ئەندامانی خێزانەکەی لەگەڵی بوەستن و هانی بدەن بۆ ئەوەی لەو کاتەدا ئازابێت و هەست بە ئارامی بکات، ئەگەر بکرێت باشتریش وایە دووکەس لە ئەندامانی خێزانەکەی بەچکەی پەلەوەرێك یان هەر ئاژەڵێکی تر بۆی بگرن و یارمەتی بدەن تاکو ئەویش سەری ببڕێت، بەڵام ئەگەر منداڵەکەش ئەمەی ڕەت کردەوە سەیری ئەم جۆرە دیمەنانە بکات ئەوا بە هیچ شێوەیەك نابێ ناچاری بکەین، و دەبێ ئەم ڕەتکردنەوەیەشی بەوە هەژماربکەین، کە هێشتا کاتی ئەوەی نەهاتوە ئەم کارەبکات، و شتێکی دروستیش نییە ئەگەر ناچار ی بکەین بە خوشك و براکانی و بەراوردی بکەین، کە لەو گەورەترن و دەتوانن ئەم کارە بکەن، چونکە لەم حاڵەتەشدا منداڵەکە هەست بە کەمی دەکات، یان لەبەردەم خوشك و براکانی و خزم و کەسانی گاڵتەی پێ بکرێت... چونکە ئەگەر کاتی خۆی هات منداڵەکەش ئەمە پەسند دەکات بۆ ئەوەی سەیری سەربڕینی ئاژەڵەکان بکات، تەنانەت خۆشی بۆ تەواوکردنی ئەم کارە یارمەتیان دەدات.

www.iqra.ahlamontada.com

ترسان لەسەگ:

ترسانی منداڵ لە ڕێگای بەشداریکردنی لایەنی ویژدانی ئەندامانی خێزانەکەی و تێکەڵ بونیەتی لەگەڵ ئەو کەسانەی لە ژینگەیەکدا دەژین، یانیش لەڕێگای لاسایی کردنەوەی ڕەفتارەکانیانەوەیە، ئەم حاڵەتەی خوارەوەش ئەوەمان بۆ ڕوندەکاتەوە، کە چۆن منداڵ بە هۆی لاسایی کردنەوەی باوکییەوە فێری ترسان لە سەگ دەبێت:

منداڵێکی تەمەن پێنجساڵی زۆر لە سەگ دەترسیٚ ئەمەش لەبەر ئەوەی کاتێك باوکی سەگێك دەبینێت خۆی توشی ترس و تۆقینێکی زۆر دەکات. بۆیە ترسانی منداڵەکەش لەسەگ شتێکی سەیرنیە... چونکە منداڵ بە شێوەیەکی گشتی تێبینی ڕەفتاری کەسانی تر دەکات و لە هەڵسوکەوتەکانی ڕەنگ دەداتەوە، و دەشگوازێتەوە بۆ لایەنی ویژدانی جا ئەم هەڵچونەش ترس یان هەر هەڵچونێکی تر بێت.

هەر لەبەر ئەمەشە، کە زۆربەی هۆکارەکانی ترسانی منداڵ لە ڕێگای فێربون و لاسایی کردنەوەیەتی بەبیٚ ئەوەی هیچ شارەزایەکی ڕاستەوخۆشی هەبێت لەوشتەی لێی دەترسێت، کە لەمەشدا لاسایی هەڵچونەکانی ئەندامانی خێزانەکەی و هاوڕێیانی دەکاتەوە، چونکە کاتێك منداڵ لە سەگ و نەخۆش کەوتن و دزو شتی تر دەترسێت ترسانەکەی لە ڕێگای گەورەکانەوە بۆ دەگوازرێتەوە و ئەو ترسەی پێشتریش منداڵەکە هەیبو لە سەگ دواتر بەرەبەرە پەرەدەسەنێت بۆ ترسان لە هەمو ئەو ئاژەڵانەی، کە توکیان هەیە بۆ نمونە (پشیلە)، پاشانیش ئەم ترسەی دەگۆڕێت بۆ سلەمێنەوە و ترسانی لە پەلەوەرەکانیش.

زۆربەی ئەو سەرچاوانەش، کە منداڵەکە لێیان دەترسێت پێشتر لێیان نەدەترسا، بەڵام بە هۆی بەستنەوەی ئەم سەرچاوانە بە چەند هەڵوێستێکی

www.iqra.ahlamontada.com

ترسناك، كە منداڵەكە لێیان ترساوە، بۆتە هۆی ترسانی منداڵەكەش لەو شتانە.. بۆ نمونە ترسان لە پزیشك هۆكەی دەگەڕێتەوە بۆ بەستنەوەی پزیشك بە هەڵوێستێك یان ئازارێك، كە پێشتر لە مێشكی منداڵەكە تۆماربوە، بۆنمونە: ئەگەر پزیشكێكی بینی دەرزی لە منداڵێكی تر دەدات یان دەرمانێكی چارەسەری پێ دەدا، و منداڵەكەش توشی ئازارێكی زۆربو، لەم كاتەدا ئەویش ئەم دیمەنەی پزیشكەكە لە مێشكیدا دەبەستێتەوە بەو ئازارەی، كە منداڵەكە لە ئەنجامی دەرزی لێدانەكە بینیویەتی، بۆیە وای لێدێت جارێكی تر نەچێتەوە لای پزیشك، و هەر جارێكیش چاوی بە كەل و پەلە كانی دەرزی لێدان دەكەوێت پرسیار لەدایكی دەكات ئایا ئەم دەرزیانە بۆ منن؟ كاتێكیش دڵنیابو لەوەی بۆ ئەو نییە ئەوكاتە هەست بە ئارامی دەكات.

ئەمانەی خوارەوەش چەند حاڵەتێكن، كە هەریەك لە زانایانی دەرونزانی (واگسن و ریتر) تاقیكردنەوەیان لەسەركردەوە و وەك بەڵگەیەكیش هێناویانەتەوە لەسەر ئەوەی، كە هەڵچونی ترس پەیوندی بەو شتە ترسناكە هەیە، كە وا لە منداڵەكە دەكات لێی بترسێت.

منداڵێك بە خۆشی و شادییەوە یاری لەگەڵ مشكێكی سپی دەكات... بەڵام لە ناكاو توشی ترس و تۆقینێكی زۆر دەبێت، ئەمەش لەو كاتەی لەگەڵ یاریكردنەكەیدا دەنگێكی بەترس دەبیستێ، بۆیە ئەم دەنگە بە ترسە دەبەستێتەوە بەو مشكە سپیەی، كە یاری لەگەڵ دەكرد و هەركاتێكیش چاوی بەو مشكە سپیە بكەوێت دەست بە گریان دەكات و لێی دەسڵەمێتەوە و لەمەش زیاتر.. ترسەكەی لە مشكە سپیەكەوە دەگۆڕێت بۆ هەمو ئەو شتانەی هاوشێوەی مشك سپی و توكنن، بۆ نمونە وەك (كەروێشك).

www.iqra.ahlamontada.com

ئەم تاقیکردنەوەیە زۆر بە ڕونی ئەومان بۆ دەردەخات، کە پەیوەندی هەڵچونی ترس بەو شتەی کە ترسناك نییە. وا لە منداڵەکە ناکات کە تەنیا لەو شتە بترسێت، بەڵکو وای لێدەکات لە هەمو ئەو شتانەش بترسێت کە هاوشێوەی ئەون.

ئەمەی خوارەوەش حاڵەتێکی ترە وەك بەڵگەیەك لەسەر ئەم ڕاستییە:

منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵی و دوو خوشکی لە خۆی بچوکتر، کە لەیەك ژوردا دەخەون.. لە خانوێکی دەوروبەری شار نیشتەجێ بووینە و لەو ناوچەیەش، کە ئەوان لێی نیشتەجێن چەند ڕوداوێکی دزی کردن ڕویداوە... بۆیە کاتێك شەو دادێت منداڵەکان توشی دڵەڕاوکێ و خەوزڕان دەبن و خەونی ناخۆش دەبینن، ئەمەش لەبەر ئەوەی لە دەرەوە گوێیان لە دەنگە دەنگ دەبێت، کە لەڕاستیدا ئەو دەنگەی ئەوان گوێبیستی دەبن دەنگی دەرگا و پەنجەرەکانن، کە باوەزریان دەیان جولێنن و بەریەك دەکەون و ئەم دەنگەی لێوەدێت، بەڵام منداڵەکان بە بۆچونی خۆیان وای لێکدەدەنەوە، کە ئەم دەنگەی لەدەرەوە دێت دەنگی دزەکانە و دەیانەوێ دزی لە ماڵی ئەوان بکەن، بۆیە ئەوانیش زۆر دەترسن و توشی دڵەڕاوکێ دەبنەوە.

زۆر جاری واش هەیە لە بڕی ئەوەی لەم حاڵەتەدا دایکەکە منداڵەکانی ئارام بکاتەوە، کەچی بە پێچەوانەوە هەڕەشەیان لێ دەکات و هەردەم پێیان دەڵێت هیچ دزێك لێرە بوونی نییە، بێ ئەوەی نهێنی ئەم دەنگانەشیان بۆ شیبکاتەوە، کە هەمو شەوێك دەیبیستن، و ئەم حاڵەتەش بۆ ماوەیەکی زۆر درێژە دەکێشێت و هەمو شەوێك ئەوان بە ترس و دڵەڕاوکێ شەو بەسەر دەبەن، بەڵام شەوێك لە شەوانی زستان منداڵەکان بە هاوبەش لەگەڵ دایکیان بەیەکەوە دادەنیشن و گفتوگۆ لەبارەی ئەو دەنگانە دەکەن، کە شەوانە گوێبیستی دەبن و دەبێتە هۆی ترسانیان، و دایکیشیان دەتوانێت

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەكانی لەوە تێبگەیەنێت، كە ئەو دەنگانەی شەوانە ئەوان دەیان بیستن دەنگی دەرگا و پەنجەرەكانە، كە بە هۆی باوزریان بەریەك دەكەون و دەنگیان لێوەدێت (ئەمەش لەبەرئەوەی دەرگا و پەنجەرەكان كۆن بووینە)، دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیاكردنی منداڵەكانیش دایكەكە دەتوانێت سەرنجیان بۆ ئەوە ڕابكێشێت، كە هەمان ئەم دەنگانە بە ڕۆژیش دێن... بۆیە دوای ئەوەی منداڵەكان لەم ڕاستیە دڵنیابون هەست بە خۆشی دەكەن و ئەو ترسەی هەیان بوو نایانمێنێ، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا ئەم ترسە شوێنەواری خۆی لە دەرونیاندا هەر جێ دەهێڵێت.

ئەم حاڵەتە ئەوەمان بۆ دەردەخات، كە گەورەكان هەندێ ترسیان بەلاوە ئاساییە و پێیان وایە، كە توشی منداڵەكانیان نابێت و تەنانەت گوێشی پێنادەن و لەمێشكیان تۆمار نابێت، بەڵام بە پێچەوانەوە پێویستە لەسەر باوان، كە منداڵەكانیان هانبدەن لەسەر ئەوەی ترسەكانیان لەلای دایك و باوكیان بدركێنن، چونكە سەرچاوەی زۆربەی ترسی منداڵەكان بێ ئاگاییانە لە ڕاستی ئەو شتەی لێی دەترسن، چونكە ئەگەر نهێنی و ڕاستی ئەو شتەیان بۆ دەركەوێت لێی ناترسن، و ئەو شتانەش، كە جێگای ترس نین نایان بەستنەوە بەترسانی ناواقیعی، كە دواتریش ئەم ترسە لە مێشكیاندا تۆمار بێت.

ترسە خەیاڵیەكانی منداڵ:

لێرەدا وەك بەڵگەیەك دوو حاڵەت بۆ ترسە خەیاڵیەكانی منداڵ دەخەینەڕو، كە سەرچاوەكانیان ڕاستین:

حاڵەتی یەكەم: منداڵێكە تەمەنی شەش ساڵە و لەگەڵ خانەوادەكەی بەیەكەوە سەیری فلیمێك دەكەن بەناوی (خانمە جوانەكەم)، یەكێ لە

www.iqra.ahlamontada.com

دیمەنەکانی ئەم فلیمە باس لە هاتنەوەی ڕۆحی خێزانی ئەکتەرە سەرەکیەکەی فلیمەکە دەکات لەو کاتەی دوای نیوە شەو ڕوناکیەکانی ژورەکە دەکوژێنەوە ڕۆحەکەی بە دیاردەکەوێتەوە.. کە خۆی لە خۆیدا چیرۆکی فلیمەکەش چیرۆکێکی کۆمیدیە، بەلاّم منداڵەکە لەبەر بچوکی تەمەنی لە فیلمەکە تێناگات، و بەر لەتەواوبونی فلیمەکەش دەچێتە نێو جێگاکەی خۆی و دەخەوێت، و واش بیر دەکاتەوە، کە ڕۆحی مردوەکان جارێکی تر دەگەڕێنەوە و سەردانی خزم و کەسانیان دەکەن. بۆیە بۆ شەوی دواتر و چەندین شەو لە سەر یەك منداڵەکە مکوڕ دەبێت لەسەر ئەوەی، کە دەبێ لە کاتی نوستن لە ژورەکەیدا ڕوناکی ژورەکەی داگیرساوبێت. لەمەوە دایکەکەی بۆی دەردەکەوێت منداڵەکەی ترساوە، و لە کاتی گفتوگۆکردن لەگەڵیدا بۆی دەردەکەوێت، کە منداڵەکەی بۆ چونی وایە ئەو ڕۆحەی لە فلیمەکە بینیویەتی کاتێ، کە دەبێتە شەو و ژورەکەی تاریك دەبێت دێتە ژورەکەی ئەو.... بۆیە لێرەدا پێویستە لەسەر دایکەکە منداڵەکەی لەوە تێبگەیەنێت، کە ئەوەی ئەو لە فلیمەکە بینیویەتی ڕاستی نییە، بەڵکو تەنیا فلیمێکە و هیچی تر، و مەبەستیش لێی تەنیا بۆ گاڵتەجاری و خۆشیە، و سەبارەت بە ڕۆحەکانیش بە هیچ شێوەیەك مرۆڤەکان ناتوانن ڕۆحەکان ببینن، بەڵکو دەگەڕێنەوە لای خودای گەورە.. و جارێکی تر ناگەڕێنەوە سەر زەوی... بەم شێوەیە منداڵەکە هەست بە ئارامی دەکات و دەتوانێت بخەوێت بەبێ ئەوەی ڕوناکی ژورەکەشی داگیرساوبێت، ئەمەش دوای ئەوەی دایکەکە بەشێوەیەکی لۆژیکیانە شتەکانی بۆشی دەکاتەوە، چونکە ئەگەر دایکی منداڵەکە هۆشیار نەبوایە، و هەمو ئەو شتانەی منداڵەکە لێی دەترسا بۆی ڕون نەکردبایەوە منداڵەکەش دڵنیا نەدەبو و باوەڕی نەدەکرد... بەڵکو ترسەکە لە دەرونی دەچەسپا و

www.iqra.ahlamontada.com

دەشی بەستەوە بە تاریکایی، واتە هەر کاتێك لە شوێنێکی تاریك بوایە هەستی بەترس دەکرد، و ئەم ترسەش بۆ چەندین ساڵ بەردەوام دەبو.

بۆیە پێویستە لەسەرمان بەو پەڕی تواناوە هەوڵبدەین بۆ ئەوەی هۆکارەکانی ترسانی منداڵەکانمان بزانین تاکو بتوانین هۆی ترسانەکەیان بۆ شی بکەینەوە و لە خەیاڵیشیان نەهێڵێن و هەوڵیشبدەین، کە ئەم جۆرە هەڵوێستانە بقۆزینەوە بۆ ئەوەی سەبارەت بە ژیان و هەمو ئەو شتانەی لە دەوروبەریدا هەن منداڵەکە فێری زانیاری نوێ بکەین.

حاڵەتی دووەم: لەم حاڵەتەشدا منداڵێکی تەمەن هەشت ساڵی لە تەلەفزیۆنەکەیان فلیمێکی بیانی بینیوە، کە چیرۆکی فلیمەکە چیرۆکێکی پۆلیسیە و باس لە ڕفاندنی منداڵێك دەکات، کە بۆماوەیەکی زۆر پۆلیس بەدوای ڕفێنەرەکاندا دەگەڕێن... و دوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر ئینجا پۆلیس دەتوانێت منداڵە ڕەفێنراوەکە بگەڕێنێتەوە بۆ دایك و باوکی... ڕفاندنی منداڵەکەش لە ڕێگای پەنجەرەی ژوری نوستنی منداڵەکەوە بووە، کە بەهۆی گەرماوە پەنجەرەی ژورەکەی کراوە بووە.

بۆیە کاتێك منداڵەکە دەچێت بخەوێت.. داوا لە دایکی دەکات بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی ئایا هەمو دەرگا و پەنجەرەکان بەباشی داخراون... چونکە ئەویش لەوە دەترسێت هەمان ئەو دزانەی لە فلیمەکە منداڵەکەیان لە پەنجەرەوە ڕفاند ئەویش بە هەمان شێوە لە ژوری نوستنەکەی بڕفێنن.. بۆیە لەم کاتانەدا پێویستە لەسەر باوان، کە منداڵەکانیان بپارێزن لەم جۆرە ترسانە و دووریان خەنەوە لە بینینی دیمەنی توند و تیژی و کوشتن و ڕەفاندن یان هەر چ نەبێ ئەوەیان تێبگەیەنن، کە ئەم جۆرە ڕوداوانە لە وڵاتی ئێمە ڕونادەن.

www.iqra.ahlamontada.com

ئەو بەردەوام دەترسێت و هۆی ترسانەکەشی کتێبی چیرۆکە پڕوپوچەکانە:

منداڵەکانی وەچەی ڕابردو، بەهۆی ترس و تۆقینیان لە جنۆکە و عێفریت و دێوەزمە و...هتد، هەردەم لە ترس و دڵەڕاوکێ دەژیان.. ئێستاش لەگەڵ ئەوەی لەسەردەمی شارستانی و سەردەمی دۆزینەوەی گەردیلە و کەناڵە ئاسمانیەکان و سەردەمی بۆشایگەریدا دەژین، بەڵام هێشتاش ئێمە لە پەروەردەکردنی منداڵەکانمان لەسەر شتی پڕو پوچ هەر بەردەوامین، وەك باوەڕبون بە دێوەزمە و جادوو و جادووبازی و شتە خەیاڵیەکان... کە ئەمانەش زۆربەیان بە ڕونی ڕەنگیان داوەتەوە لە هەندێ پەرتوك و گۆڤاری تایبەت بە منداڵان، بۆ نمونە لە پەرتوکێکی تایبەت بە منداڵان لە ژێر ناونیشانی (درەختی ژیان)، کە لە یەکێك لە وڵاتە عەرەبیەکان لە قوتابخانە سەرەتاییەکان وەك بە شێك لە پڕۆگرامی خوێندنی منداڵانیش دەخوێنرێت لە هەندێ لە بەندەکانی ئەم پەرتوکەدا بەم شێوەیە هاتوە.

"منداڵەکە توشی سەرگەردانی هات و بۆ دەربازبون لەو بارگرژیەی تێی کەوتبو هیچ ڕێگایەکی نەدۆزیەوە، بۆیە بە دەنگێکی بەرز بانگی جنۆکەیەکی کرد بەناوی (جنۆکەی وداد) بە مەبەستی یارمەتی دانی و ڕزگارکردنی لەو تەنگوچەڵەمەیەی توشی هاتوە".

لە بەندێکی تریش بەم شێوەیە هاتوە "لە ناکاودا منداڵەکە پشیلەیەکی زۆر شێوە ترسناك هاتە بەردەمی، کە منداڵەکە هەستی بەترس و تۆقینێکی زۆرکرد کاتێکیش، کە پشیلەکە بە دەنگێکی زۆر بەترس و تۆقینەر دەیمیاواند و پێی دەوت: چۆن وێرایت بێیتە ئەم شوێنە ئایا تۆ نازانی، کە من توانای ئەوەم هەیە بەیەك لێدان لاشەت پارچە پارچە بکەم".

www.iqra.ahlamontada.com

بێگومان نمونەی ئەم شێوە نامۆ و تۆقێنەرانە، کە فێری منداڵەکانمان دەکەین لە ڕێگای هەندێ پەڕتوك و گۆڤارەکانی منداڵان، و ئەو جۆرە چیرۆکە باوانەی لە هەندێ ڕۆژنامە بڵاو دەکرێنەوە گەورەترین زیان لە دەرونی منداڵەکە دەدەن، و وای لێدەکەن هەست بە ترسێکی زۆربکات و بەردەوام لە جنۆکە و دێوەزمە و سیحر بترسێت، کە ئەمەش دواتر دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە توشی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر ببێتەوە و بشبێتە هۆی ڕوخانی کەسایەتی منداڵەکە، و بەردەوام ترسانی لە شتێکی نادیار و ڕاکردنی لە ژیان.

ئەمەی خوارەوە حاڵەتێکی ڕاستەقینەیە و هۆکارێك بووە بۆ ترسانی یەکێك لە منداڵەکان، باس لە چیرۆکێك دەکات کە پێیان دەوت "ڕەوشتی منداڵ":

یەکێ لە منداڵەکان تەمەنی نۆ ساڵان بووە و زۆریش زیرەکبوە، و بەردەوام لە قوتابخانەکەیدا بە پلەیەکی بەرز سەرکەوتنی بە دەست هێناوە، بەڵام لە ناکاو زۆر بە خراپی باری دەرونی تێکچو لە قوتابخانەکەی و پەیوەندیشی لەگەڵ هاوڕێکانی و ماڵەوە بەرەو خراپی چو، ئەمەش لە ئەنجامی توشبونی بە دڵەڕاوکێیەکی توندی دەرونی، و ترسانی لەوەی ببێتە پشیلە یان سێو و خەڵکی بیخۆن.

بەڕاستی ئەم جۆرە ترسە ترسێکی زۆر نامۆیە و لە شتە هەرە نامۆکانە لە ژیاندا...؟! بەڵام دوای ئەوەی منداڵەکەیان بردە لای پسپۆڕێکی بواری چارەسەری دەرونی ئەمەیان بۆ دەرکەوت، کە منداڵەکە چیرۆکێکی ئەفسوناوی خوێندۆتەوە لەبارەی ساحیرێك، کە سیحری لە منداڵێك کردوە و کردویەتی بە پشیلە، و منداڵێکی تریشی کردۆتە سێو، لەبەرئەوەی منداڵەکانیش هەمو ئەو شتانەی دەیان خوێننەوە و گوێبیستیان دەبن

www.iqra.ahlamontada.com

ڕاستەوخۆ لە مێشکیان دەچەسپێت و کاریگەری لەسەر دەرونیان جێ دەهێڵێت، بۆیە ئەو منداڵەش خۆی لە شوێنی ئەو منداڵە داناوە، کە سیحربازەکە کردویەتی بە پشیلە و سێو، و بەردەوام لە ترس و تۆقیندا ژیاوە لە ترسی ئەوەی نەوەك ڕۆژێك لە ڕۆژان ڕوبەڕوی سیحربازەکە بێتەوە و بیکات بە پشیلە.. یان بیکات بە سێو و جارێکی تریش نەبێتەوە بە مرۆڤ... ئەمەشیان بۆ دەرکەوت، کە دایکی منداڵەکە بەردەوام لە ململانێ و کێشمەکێش دابوە لەگەڵ خانەوادە و خزم و کەسانی هاوسەرەکەی، و هیچ کاتێك لەگەڵیدا نەدەگونجا، و باوەڕیشی بە پروپوچێتی سیحر و سیجربازی هەبوە، تەنانەت هۆکاری هەمو ئەو گرفتانەش، کە هەیبو لەگەڵ هاوسەرەکەی بۆ کەسانی ناحەزی دەگەڕاندەوە، کە لە ڕێگای سیحرەوە دەیانەوێ نێوانی خۆی و هاوسەرەکەی تێك بدەن.

بەداخەوە تاکو ئێستاشی لەگەڵدابێت لە زۆر لە کۆمەڵگا ڕۆژهەڵاتیەکان ئەم جۆرە خورافیاتانەی نەوەکانی پێشتر بوونیان هەر هەیە، و نمونەی ئەم جۆرە چیرۆکە خورافیات و پەرتوك و گۆڤارانەش، کە منداڵەکان دەیان خوێننەوە لەبارەی جادوو و جنۆکە و دێوەزمە هۆکارێکی سەرەکین بۆ وروژاندنی ترس و تۆقین لە دەرونیاندا.. تەنانەت زۆرێك لە کەناڵە تەلەفزیۆنیەکانیش لە بەرنامەکانی منداڵان ئەم خورەوشتانە دەوروژێنن، کە دواتریش کاریگەریەکی زۆر خراپ دەکاتە سەر لایەنی دەرونی و کەسایەتی منداڵەکە، بۆیە لێرەدا بە پێویستی دەزانین، کە چاودێریەکی زانستیانە و پەروەردەیی بخرێتە سەر بوارەکانی ڕاگەیاندن بە لایەنی بینراو و بیستراو و خوێندراویشەوە، ئەمەش بۆ پاراستنی منداڵەکان لە زیان و کاریگەریە خراپەکانیان.

www.iqra.ahlamontada.com

لە وانەیە گرنگترین ترسە ناواقیعیەکانی منداڵ بریتی بێت لە ترسانی لە مردن و تاریکایی... کە هەردووکیشیان زۆر لە منداڵەکان و هەندێ جار هەندێ لە گەورەکانیش وەك دایکان و باوکان گیرۆدەن بە دەستیانەوە، وەك چۆن ترسان لە شتە پەنهانیەکانیش وەك دۆزەخ، دێوە زمە و جنۆکە و هەمو ئەو شتانەی دەکەونە بواری ترسە ناواقیعیەکانی منداڵ هۆکاێکی ترن بۆ ترسانی منداڵ، لێرەدا بە پێویستی دەزانین گفتوگۆ لەسەر ترسانی منداڵ بکەین لە مردن و تاریکایی، چونکە ترسان لەم دوو شتانە لە نێو منداڵەکان زۆر باون.

ترسانی منداڵ لە مردن:

منداڵ زۆربەیان لە مردن دەترسن... ئەگەر لە ناکاو کەسێکی ئازیز و خۆشەویستی منداڵەکە مرد، یان لە نێوخێزانەکەیدا یەکێ لە ئەندامانی خێزانەکەی خۆی وادەرخست، کە زۆر لە مردن دەترسێت، ئەوا مردنی یەکێ لە خۆشەویستان و کەس و کارەکانی توشی تاسان و هەست نەکردن بە ئارامی و دڵنەوایی دەکات، بە تایبەتیش ئەگەر ئەو کەسە ئازیزەی مردوە دایکی بێت یان باوکی، چونکە لە ئەنجامی مردنی یەکێ لەم دووانە منداڵەکە هەست بە کەموکورتی دەکات لە چاودێری کردن و پاراستنی، بۆیە لەم کاتەشدا منداڵەکە ترس دای دەگرێت و هەردەم لەوە دەترسێت ئەویش بمرێت، کە ئەم ترسەشی بۆ ماوەی چەندین ساڵ درێژە دەکێشێت.. وەك چۆن ئەو منداڵەی ڕوبەڕوی سەرچاوەی چەند ترسێکی تر دەبێتەوە، و هەردەم چاوەڕێی مردن دەکات، و ئەم ترسەی خۆشی بۆ کەسانی دەوروبەری دەدرکێنێ و هەندێ جاریش دەیشارێتەوە.

لەوانەیە یەکێ لەو هۆکارە گرنگە ناڕاستەوخۆیانەی ترسانی منداڵیش لە مردن بریتیبێت لە دڵەڕاوکێی دایکان و باوکان لەسەر تەندروستی

www.iqra.ahlamontada.com

منداڵەکانیان.... و هەڕەشە کردن لە منداڵەکانیان لەسەر ئەوەی ئەگەر زۆر نەحۆن ئەوا دەمرن، وەك چۆن داب و نەریتەکان لە کۆمەڵگا ڕۆژهەڵاتیەکان زۆر زێدەڕۆیی دەکەن لە ڕێوڕەسمی ماتەمین و پرسەی مردنی کەس و کارەکانیان، چونکە زۆر گریان و دەرخستنی خەمباری و ماتەمیش بۆ چەند ڕۆژێك وا لە منداڵەکە دەکات زۆر بە وریایی چاودێری مردن بکات، نەوەك ئەویش توشی مردن ببێتەوە، بە تایبەتیش ئەگەر زۆر نیگەران بێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە بەردەوام خەونی ناخۆش و بێزارکەر ببینێت.

<u>ئەمەی خوارەوەش یەکێکە لەو حاڵەتانەی پزیشکە کلینیکیە دەرونیەکان هاتۆتە بەردەمیان:</u>

منداڵێکی تەمەن (١٠) ساڵی بە هۆی ترسانی لە مردن بە دەست دڵەڕاوکیێ و ترس و تۆقینێکی توند گیرۆدە بووە، و هەمو هەستەکانیش فشار دەخەنە سەر سەری، کە لە ئەنجامدا هەست بە سەر ئێشەیەکی زۆر دەکات بە شێوەیەك کاتێك، دەست دەخاتە سەر دەمارە خوێنبەرەکانی سەری هەست بە تریەکانی دڵی دەکات، و بەم هۆیەشەوە هەردەم داوا لە دایك وباوکی دەکات خێرا بیبەنە لای پزیشك، تەنانەت زۆر جار خۆی بە تەنیا دەرگا بەدەرگای پزیشکەکان دەگەڕێت بە مەبەستی چارەسەرکردنی سەر ئێشەکەی، چونکە هەندیێ جار ئەم سەر ئێشەی تا درەنگانێکی شەو بەردەوام دەبێت و لەوەش دەترسێت، کە لە ئەنجامی ئەم سەر ئێشەیەی مێشکی بتەقێت. هەر بۆیەشە هەر جارێك توشی ئەم سەر ئێشەیە دەبێتەوە هەوڵی ئەوە دەدات بچێتە لای پزیشك بە مەبەستی چارەسەرکردن و ڕزگاربون.

www.iqra.ahlamontada.com

له ئەنجامی لێکۆڵینەوە لەم حاڵەتە دەردەکەوێت، کە باپیری ئەم منداڵە له ئەنجامی توش هاتنی بەسەر ئێشە و تەقینی دەمارێکی خوێن لە مێشکی مردوە لەو کاتەی ئەو تەمەنی شەش ساڵان بووە، بۆیە ئەویش لە هەمان ئەو شتە دەترسێت، کە بەسەر باپیرەی هاتوە بەسەر ئەویش بێت، هەر بۆیەشە هەمو کاتێك دەست دەخاتە سەر سەری بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی، توشی خێرا لێدانی ترپەکانی دڵ نەبۆتەوە و لە ئەنجامدا ببێتە هۆی تەقین و پچڕانی دەمارێکی مێشکی، و هەر کاتێکیش دڵی بە خێرایی لێ بدا دەترسێت، چونکە وا دەزانێت ئەم خێرا لێدانەی دڵی سەرەتایەکە بۆ تەقینی دەمارەکانی مێشکی، وەك چۆن لە هەمان کاتیشدا بەردەوام لە گەڕەکەیدا چاودێری حاڵەتەکانی مردن دەکات، چونکە پێی وایە مردن بەڕیز بە ماڵەکاندا دەڕوات، لەم کاتەشدا یەکێ لە ئەندامانی خێزانی دراوسێکانی مردوە، بۆیە هەست دەکات، کە نۆرەی ماڵی ئەوانیش هاتوە و لە نێو ماڵی ئەوانیش مردن ئەوی هەڵبژاردوە تابیبات بۆ دونیای ئەو دیو، بۆیە ئەمانە هەموی دەبنە هۆی خراپتربونی بارودۆخی دەرونی و زیاتر هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و بێزاری.

ژینە ئەزمونی منداڵ و بینیی مردنی کەسێکی نزیك و خۆشەویستی، توشی هێدمەیەکی توندی دەکات، بە تایبەتیش ئەگەر یەکەم جاری بێت مردنی کەسێك ببینێ... چونکە ئەمە دەبێتە هۆی تۆقینی لە ترسی ئەوەی نەوەك ئەویش توشی مردن ببێت، شایانی باسیشە ئەم جۆرە هەستکردنانە هەردەم توشی منداڵەکانمان دەبێتەوە بەبێ ئەوەی دایکان و باوکانیش پەی پێ بەرن، بۆیە پێویستە تا دەکرێ منداڵ دوور بخرێتەوە لە بارودۆخی ماتەمگێری و سنورێکیش دابنرێت بۆ نەریت و دەستوری پرسە دانان، چونکە هەمو ئەو شیوەن و گریان و خەفەتەی، کە منداڵ لە پرسەکاندا

www.iqra.ahlamontada.com

دەیان بینیٚ دەبێتە هۆی جێهێشتنی ترس و تۆقین لە دڵ و دەرونی منداڵەکە، لە هەمان کاتیشدا ناکرێت لەلای منداڵ نکۆڵی لە مردنی کە سێك بکرێت ئەگەر هەرچەندە خۆشەویستیش بێت لە لای منداڵەکە، چونکە نکۆڵی کردنیش زیاتر منداڵەکە توشی سەرگەردانی دەکات... بەڵکو لە بڕی ئەم نکۆڵی کردنە باشتر وایە کاتێك، یەکێك دەمرێت مردنی ئەو کەسە بقۆزرێتەوە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی سادە و ساکار ئەوە لە منداڵەکە بگەیەندرێت، کە هەمو دروستکراوەکانی خودای گەورە دەمرن و دەگەڕێنەوە لای ئەو، بەڵام تاکو تۆش بەردەوام بیت لەسەر خواردن و خواردنەوە و خاوەن تەندروستیەکی باش بیت ئەوا لە تەمەنی منداڵیتی توشی مردن نابیت مەگەر بە دەگمەن نەبیٚ.

ترسانی منداڵ لە تاریکایی:

ترسانی منداڵ لە تاریکایی بە ئەندازەیەکی ماقوڵ ترسێکی سروشتیە و شتێکی زۆر ئاساییە، چونکە ئەم ترسە وای لێدەکات، کە لە شتی نادیار بترسێت و نەتوانێت شتەکانی دەوروبەری بناسێت، بۆیە دەترسێت لەم تاریکایە خۆی بە شتێکدا بکێشێت یان توشی پێکان بێت، بەڵام ترسی ناسروشتی و لەڕادەبەدەریش لە تاریکایی و بەستنەوەی بیرەوەریەکی ترسێنەر، وەك دێوەزمە و عێفریت و جنۆکە و دزوجەردە، ترسێکی گریمانیە و پشت بە بنچنەیەکی ڕاستەقینە نابەستیٚ، و ناشتوانرێت دەستی بەسەردابگیرێت یان خۆمانی لیٚ ڕزگار بکەین، و پێویستیشە بۆ زاڵبونی بە سەر ترسەکەی و چارەسەرکردنی چاودێری بکرێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی ئەم ترسە وا لە منداڵەکە دەکات کەسێکی توند و تیژ دەربچێت و ڕەفتارەکانیشی هەندیٚ جار زۆرە ملێیانە دەبن، بۆیە پێویستە لەسەر باوان، کە لە بارەی ترسانیان لە تاریکی، گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن، و

www.iqra.ahlamontada.com

بەبێ زۆری لێکردنیان قایلبکرێن، کە تاریکایی شتێکی وانیە ئێمە لێی بترسین، لە هەمان کاتیشدا پێویستە ڕاشبهێنرێن لەسەر ئەوەی لە تاریکایدا بخەون. بێگومان ئەمەش دەبێ پلە بە پلە بێت، وەك چۆن پێویستیشە منداڵەکە لەوە دڵنیابکرێتەوە، کە ئەگەر شەوانە لە خەو هەڵسایەوە بۆ ئاو خواردنەوە، توشی هیچ شتێك نابێت، بەڵام پێویستیش دەکات ڕێنمایی بکرێت، کە چۆن شەوانە کاتێك لە خەو هەڵدەستێتەوە گڵۆپی ژورەکەی دابگیرسێنێت و کاتێکیش کاری تەواوبو بیکوژێنێتەوە، بۆ هەمان مەبەستیش دەکرێت ڕوناککەرەوەیەك (لایتێك) لەلای بالیفەکەی دابنرێت، بۆ ئەوەی هەر کاتێك، شەوانە هەڵدەستێتەوە دایبگیرسێنێت.

متمانە بەخۆنەبون:

هەندێ منداڵ بە شێوەیەکی گشتی بە دەست ترسانیان لە زۆربەی هەڵوێستەکانی ژیان گیرۆدەن، بۆ نمونە لە چاوپێکەوتن لەگەڵ میوانەکان شەرم دەکەن، و ترسیان هەیە لە تاقیکردنەوەکان و قسەکردن لە نێو کۆمەڵگا، لە ترسی ئەوەی نەوەك ڕەخنەیان لێ بگرن، یان لە کاتی قسەکردنی هەڵەیەك بکەن و ئابڕۆیان بچێت.

ئەم جۆرە منداڵانە گیرۆدەن بە دەست لاوازی متمانە بەخۆبونیان و هەست نەکردنیان بە ئاسایش و دڵنەوایی، کە ئەمەش لە ئەنجامی ئەو پەروەردەکردنەیانە، کە هەردەم پشت بە کەسانی تر ببەستن و بەردەوام ڕەخنە لێ گرتنیان لەلای دایك و باوکیان و ئاگادارکردنەوەیانە لە نەکەوتنە هەڵە و چەندین شێوازی تری پەروەردەکردنی هەڵە.

لەگەڵ متمانە بەخۆنەبون، کە لەسەر شێوەی ترسێکی ناڕاستەوخۆ دەردەکەوێت، چەندین دیاردەی تریش دەردەکەون، ئەوانیش وەك

www.iqra.ahlamontada.com

نەتوانینی قسەکردن و ڕامان و تێك ئالآن و شەرم کردن و توشبونی خەمۆکی و پێشبینی کردنی مەترسیە و ڕەشی بینی.

بۆ ڕزگار بوونیش لە متمانە بەخۆ نەبونی منداڵ، دەتوانرێت ئەم شێوازانەی خوارەوە بگرینەبەر:

١. شێوازی هەڵە لە پەروەردەکرنی منداڵی یەکەمدا، کاتێك منداڵی یەکەم لەبەر خۆشەویستی هەردەم دەوری دەدرا بە چاودێری کردن و لە ژیانێکی پڕ لە ئاسایش و دڵنەوایدا دەژیا... بەڵام کاتێك منداڵەکە فێری ڕۆیشتن و یاری کردن دەبێت و هەر کاتێکیش، بیەوێت دەست بۆ شتێك بەرێت دایك و باوکی ڕایدەیکێشن و لێی دەدەن، بۆیە ئەو شتەی لەلایەن باوانیەوە لەسەری ڕانەهاتوە وەك دەرەنجامێك بۆ گۆڕانی لە ناکاو و هەڵسوکەوتی ژینگە لەگەڵیدا، توشی پشێوی دەرونی و دڵەڕاوکێ دەبێت، بۆیە ئا لێرەدا هەستی متمانە بەخۆبون لەلای منداڵەکە دەست پێ دەکات، کە پێشتر دەبوایە لە تەنگ و چەڵەمەکانی ژیانیدا لە تەمەنی دوو ساڵی سەرەتایی تەمەنی ژیانی یان سێ ساڵی تەمەنی هەستی پێ بکردبوایە.

٢. بەراوردکردنی منداڵ لەلایەن باوانەوە بە منداڵێکی تر، بە مەبەستی دۆزینەوەی ڕێگایەك بۆ هاندانی منداڵەکە و کۆشش کردنی زیاتر، کە ئەمەش زیاتر دەبێتە هۆی لەدەستدانی متمانە بەخۆبونی منداڵەکە... واتە ئەم بەراوردکردنەی باوان بۆ منداڵەکانیان بە منداڵێکی تر، پێچەوانەی ئەو شتە دەردەچێت، کە ئەوان مەبەستیانە.

٣. ڕەخنە لێگرتن و سەرزەنشتکردن، دەبێتە هۆی ئەوەی، منداڵەکە هەست بە کەمی بکات و گیانی متمانە بە خۆ بوونیشی لەلا کەم بێتەوە.

www.iqra.ahlamontada.com

٤. گەشەسەندنی منداڵ لەسەر پشت بەستنی بە کەسانی تر بە جۆرێك، کە هەردەم خۆی بە کەسێکی لەرزۆك دێتە بەرچاو، بە شێوەیەك بە تەنیا نەتوانێت هیچ شتێك بکات لە ژیانیدا.. بۆ نمونە لە قوتابخانە یان لە نێو هاورێکانیدا، بۆیە کاتێکیش گەورەکان دەست لە زۆر لە ئیشوکارەکانی منداڵەکان وەردەدەن بە مەبەستی یارمەتیدانیان، هیچ دەرفەتێك ناهێڵرێتەوە لەبەردەم منداڵەکە بۆ فێربون و بەدەست هێنانی ئەو شارەزاییانەی، کە منداڵێکی ئازاد بە دەستیان دەهێنێت.. تەنانەت زۆر جار پشت بەستنی منداڵەکە بە ئەندازەیەك دەبێت، کە دایکان و باوکان ناهێڵن منداڵەکانیان بە خۆیان خواردن بخۆن و جل و بەرگەکانیان بگۆرن، بۆیە بەم جۆرە متمانە بە خۆبونیش لەلایان دروست نابێت، چونکە منداڵەکە هەست بە توانای خۆی ناکات لە راپەراندنی کارەکانی.

٥. زاڵبون و دەستگرتنی دایکان و باوکان بە سەر جولەی منداڵەکانیان بە جۆرێك، کە هیچ بوارێك بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە بۆ بیرکردنەوەیان بە ئازادانە... بەڵکو دەبێ بە شێوەیەکی کوێرانە گوێرایەڵی دایکان و باوکیان بکەن بۆ هەر فەرمانێك، کە پێیان دەکەن.

٦. پشێوی بارودۆخی نێو خێزان و دەمەقاڵەی نێوان دایك و باوك، وا لە منداڵەکە دەکات، هەست بە سەقامگیری و ئاسایش و دڵنەوایی نەکات، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لەدەستدانی متمانە بەخۆبونی منداڵەکە، وەك چۆن پشێوی و تورەیی باوکیش کاردەکاتە سەر متمانە بەخۆبونی منداڵەکە.

٧. کەموکورتی لاشەیی وەك شەلی و درێژی و کورتی باڵا، بە شێوەیەکی لە رادەبەدەر و بوونی شێواویی لە لاشەیدا، یان قەڵەوی و

www.iqra.ahlamontada.com

لاوازیەکی لە ڕادەبەدەر، و دابەزینی ئاستی زیرەکی و دواکەوتنی لە خوێندن ئەمانە هەموی هۆکاری زۆرن، کە دەبنە هۆی لەدەستدانی متمانە بەخۆبونی منداڵەکە.

٨. گەشەکردنی منداڵ لە ژینگەیەکدا، کە هەردەم تێیدا بەدەست دڵەڕاوکێی دەرونی و ترس و متمانە بەخۆنەبون بناڵێنێت، وای لێدەکات لەسەر شێوەی تاکەکانی هەمان ئەو ژینگەیە گەشە بکات و هەستی ئەوانیش لە ڕێگای بەشداریکردنی ویژدانی و لاسایی کردنەوە بۆی بگوازرێتەوە.

لە ڕاستیدا هەریەکە لە ژینگەی ماڵەوە و شێوازی پەروەردەکردن گرنگترین هۆکاری لاوازی و بەهێزی متمانە بەخۆبونی منداڵەکەن.. بۆیە پێویستە بارودۆخێکی سایکۆلۆژی فەراهەم بکەین بۆ منداڵەکانمان بە شێوەیەك، کە هاوکاربێت بۆ گەشەیەکی باش بۆ دەرونی منداڵەکە، کە ئەمەش نایەتەدی مەگەر منداڵەکە لە بارودۆخێکی خێرا گەشە بکات، و هەست بە سۆز و خۆشەویستی نێوان دایك و باوکی بکات و هەردووکیان یەکتریان خۆش بوێت، و منداڵەکەی خۆشیان خۆش بوێت و لەحەز و ئارەزو و پێویستیە دەرونی و تواناکانیشی تێبگەن، هەروەها هەمو هەوڵێکیشیان بخەنەگەڕ بۆ ئەوەی یارمەتی ڕۆڵەکەیان بدەن، تاکو بتوانێت خۆی بگونجێنێت و بەرەوپێش بچێت و بتوانێت شارەزایی و کارامەییەکانیش بەدەست بێنێت.

www.iqra.ahlamontada.com